

जिविगो का क्रम

१. दर्शन का सया आयास

१० अक्टूबर १९७७ से १९ अक्टूबर १९७७ तक, लाहनु (राज०)

२. शक्ति-जागरण

१० मार्च १९७८ से १९ मार्च १९७८ तक, लाहनु (राज०)

३. मानसिक-प्रशिक्षण

१ जून १९७८ से ९ जून १९७८ तक, लाहनु (राज०)

अनुक्रम

दर्शन का नया आयाम

अस्तित्व की खोज सम्पददर्शन	३
प्रतिरोधात्मक कविता का विवेक . संयम	१७
चेतना की प्रीतिभूमि अप्रमाद	२७
स्वकितम्ब का रुपांतरण . समता	३६
ऊर्जा का विवेक तब	४७
ऊर्जा की उर्वरपात्रा	५६
आध्यात्मिक मुद्रा	६१
सत्य की खोज	७१
दाविता का बोध	८६

दक्षिण-जागरण

उपन्यास	६१
दक्षिण-जागरण मूल्य और प्रयोजन	१०१
दक्षिण-जागरण के मूल [१]	११०
दक्षिण-जागरण के मूल [२]	१२३
मानसिक तनाव का विसर्जन	१३०
मानसिक अनुमति	१४३
अध्यात्म की यात्रा	१५०
सत्य की खोज खोजें	१६५

दर्शन का नया आयाम

१. अस्तित्व की खोज : सम्यग्दर्शन

- आगं च भूयं च बिम्बिष धीरे । [आपारो, ३।३४]
- पातह एतेवमीयमाने भगलपणे । [आपारो, ९।१]
- मे येमि — मे जहा बि बूमि हए बिनिबिद्धिबित्ते, पण्डन्नयत्तागे, उम्माण मे णो लहई । [आपारो, ९।६]

- ऐ धीर ! तू दुःख के अन्ध और भ्रम का विवेक कर ।
- तुम देखो, जो आत्मप्रज्ञा में भ्रम्य है वे अवसाद को प्राप्त हो रहे हैं ।
- मैं कहता हूँ — जैसे एक बछुआ है और एक द्रव्य है । बछुए का चित्त द्रव्य में लगा हुआ है । वह द्रव्य मेवात और पद्मपत्रों से आच्छन्न है । वह बछुआ मुक्त आवाश को देखने के लिए विवर को प्राप्त नहीं हो रहा है ।

- मुझे पता है कि आप सपन जीवन जीने के लिए—
 - स्वास्थ्य चाहते हैं ।
 - दीर्घायु चाहते हैं ।
 - सुख चाहते हैं ।
 - शान्ति चाहते हैं ।

विवेक के बिना शान्ति नहीं ।

शान्ति के बिना सुख नहीं ।

सुख के बिना स्वास्थ्य नहीं ।

स्वास्थ्य के बिना दीर्घायु नहीं ।

- ० मन अचेतन है। मैं मन नहीं हूँ।
- ० भाषा अचेतन है। मैं भाषा नहीं हूँ।
- जब ये सब शान्त होने हैं तब अस्तित्व का दर्शन होता है। इनकी ऊँचियों के नीचे जो है वह है—अस्तित्व।
- सम्पद्दर्शन के पाँच पतित—
 - ० शान्ति, मुक्ति की चेतना, अनासक्ति, अनुरक्ता, सत्य के प्रति समर्पण।
- आत्मा द्वारा आत्मा का दर्शन
 - ० श्वास-स्पन्दन—आत्मा का एक हिस्सा।
 - ० शरीर-स्पन्दन—आत्मा का एक हिस्सा।
 - ० मन-स्पन्दन—आत्मा का एक हिस्सा।
 - ० वेदना-स्पन्दन—आत्मा का एक हिस्सा।
 - ० फिर आभामण्डल, फिर प्राण-दर्शन, फिर चैतन्य-दर्शन।
- द्रष्टा कौन ? दृश्य कौन ?
 - ० चेतना विभक्त इसलिये मूढ़ चेतना द्रष्टा और स्मूल चेतना दृश्य।

आत्मा को द्वारा आत्मा को देखें। बड़ा विचित्र-सा सगता है। कौन देखने वाला और कौन दृश्य। कौन देखे? किने देखे? बहुत बड़ा प्रश्न है। किन्तु जब हमारी देखने वाली चेतना, द्रष्टाचेतना घटित होती है तब उसके दो खंड हो जाते हैं—एक देखने वाली चेतना और एक दृश्य।

श्वास को देखो। मन को देखो। शरीर को देखो। विचार को देखो। आभामण्डल को देखो। प्राण को देखो। आप जानना चाहेंगे कि क्या श्वास आत्मा है? क्या शरीर आत्मा है? क्या मन आत्मा है? क्या आभामण्डल आत्मा है? क्या प्राण आत्मा है? कुछ चिन्तन करेंगे तो पता चलेगा कि श्वास आत्मा है। शरीर आत्मा है। मन आत्मा है। आभामण्डल आत्मा है। प्राण आत्मा है। यदि प्राण आत्मा न हो तो फिर जीवित और मृत में कोई अन्तर नहीं रहेगा। यदि शरीर आत्मा न हो तो जीवित शरीर और मृत शरीर में कोई अन्तर नहीं रहेगा। यदि मन आत्मा न हो तो मन-महित और मन-रहित में कोई अन्तर नहीं रहेगा। ये सब आत्मा हैं।

आत्मा को देखने का पहला द्वार है—श्वास। भीतर की यात्रा का पहला द्वार है—श्वास। हम बाहर ही बाहर देखते हैं। मन बाहर की ओर दौड़ता है। जब भीतर की यात्रा शुरू करनी होती है, तब प्रथम प्रवेश-द्वार श्वास से गुजरना होता है। श्वास आत्मा है, शरीर आत्मा है, मन आत्मा है। जहाँ तक हम पहुँचना चाहते हैं वहाँ तक इनके द्वारा ही पहुँचा जा सकता है।

श्वास का स्पर्श किए बिना, श्वास को देखे बिना शरीर को ठीक तरह से नहीं समझ सकते, नहीं देख सकते। शरीर को देखे बिना मन को नहीं देख सकते। मन को देखे बिना आभामण्डल को नहीं देख सकते। आभामण्डल को देखे बिना प्राण को नहीं देख सकते और प्राण को देखे बिना उस चैतन्य तक नहीं पहुँच सकते जहाँ हमें पहुँचना है। यह पूरा का पूरा यात्रापथ है। यदि आत्मा तक पहुँचना है, मूढम तब तक पहुँचना है, अस्तित्व तक पहुँचना है तो हमी यात्रा-पथ पर चलना होगा। हमी तम से चलना होगा।

आप चाहे कि मीधे आत्मा को ही देख लें—यह प्राप्ति होगी। मैं कहूँ कि 'आत्मा को देखें'—यह भी प्राप्ति होगी। आप यह मान लें कि उस परम सत्ता को, परम अस्तित्व को, चैतन्य को जो अपूर्व है, मूढम है, हमारे धर्मचक्रों का विषय नहीं है, उसे हम देख लें—यह कहना और ऐसा समझना बहुत बड़ी प्राप्ति होगी।

'आत्मा में आत्मा को देखें।'

इसका पहला अर्थ है—मन के द्वारा श्वास के स्पन्दों को देखें।

दूसरा दूसरा अर्थ है—मन के द्वारा शरीर के प्रवणों को, गवेंदों

है ? किस दिशा में यह रहा है ? यह दिशा-परिवर्तन का प्रश्न है । यह रूपान्तरण का प्रश्न है । व्यक्ति चाहता है कि उसके व्यक्तित्व का रूपान्तरण हो । किन्तु रूपान्तरण तब तक घटित नहीं होता जब तक कि प्राण की धारा के प्रवाह को मोड़ा नहीं जाता । जब तक उसी दिशा में परिवर्तन नहीं लाएंगे तब तक रूपान्तरण की बात घटित नहीं होगी ।

धर्मशास्त्रों और धर्माचार्यों ने जो धर्म का मूत्र दिया, साधना का मूत्र दिया, योग का मूत्र दिया वह केवल जानने के लिए नहीं दिया । कुछ लोग यह मानते हैं कि धर्म और दर्शन केवल जीवन का दर्शन देते हैं, मार्ग बतलाते हैं, किन्तु रूपान्तरण नहीं करते । यह भ्रान्त धारणा है । कोई भी साधना का मूत्र जीवन को नहीं बदलता और केवल तन्त्र की ही बात बतलाता है तो वह सही अर्थ में धर्म का मूत्र नहीं होगा, अध्यात्म का मूत्र नहीं होगा, साधना का मूत्र नहीं होगा । सम्राज-व्यवस्था के परिवर्तन की बात मैं नहीं कह रहा हूँ और सम्भवतः उसके लिए अध्यात्म के मूत्र नहीं दिए गए । किन्तु प्रत्येक अध्यात्म के मूत्र के द्वारा जीवन का रूपान्तरण न हो, ऐसा हो नहीं सकता । अध्यात्म-मूत्र में दिशा का परिवर्तन होता है और दिशा-परिवर्तन में व्यक्तित्व का रूपान्तरण होता है । सारा स्वभाव बदल जाता है, समूचा दृष्टिकोण बदल जाता है, सारी धारणा बदल जाती है । व्यक्ति इतना रूपान्तरित हो जाता है कि उसे लगने लगता है—क्या मैं बही हूँ ? या मेरे शरीर में कोई दूसरी संतना प्रविष्ट हो गयी ? अपने-आपको आश्चर्य होने लगता है ।

हमारा यात्रा-पथ छोटा है । हमें जाना और द्रष्टाभाव तब पहुँचना है और पहुँचना है एक साधन के द्वारा । वह साधन यह है कि हम प्राण की धारा को उस दिशा में प्रवाहित करें । इसके अनिश्चित, कोई दूसरा साधन नहीं है जिसका आलंबन लेकर हम उस स्थिति तक पहुँच जाएँ । बीच का मार्ग तब उगे समझने के लिए, प्रवाह को मोड़ने के लिए है ।

कुछ मनुष्य जाना और द्रष्टाभाव को उतना नहीं चाहते । उन्हें हमका अर्थ भी उतना आकर्षक नहीं लगता । वे चाहते हैं—स्वास्थ्य, दीर्घायु, सुख और शान्ति । श्रवण व्यक्ति, जो सम्राज के परिप्रेक्ष्य में जीता है, स्वास्थ्य चाहता है । उसको कामना होती है—स्वस्थ रहूँ, दीर्घायु यूँ । भरना चाहता है, फिर भी जितना जिया जा सके, वह उतना जीना पसन्द करता है । दीर्घायु चाहता है, पर दुःखमय दीर्घायु नहीं चाहता । वह सुख चाहता है और माय-माय शान्ति भी चाहता है । किन्तु क्या बिदेय के बिना शानि सम्भव है ? क्या शानि के बिना सुख सम्भव है ? क्या शानि के बिना दीर्घायु और स्वास्थ्य सम्भव है ? ऐसा कभी नहीं हो सकता । आपकी चाह का सारना असल है और शानि का चामना उठता है । चाह का तम है—स्वास्थ्य, दीर्घायु, सुख और शानि । किन्तु चपला पहेला

और द्रष्टा भाव के लिए यात्रा प्रारम्भ की थी वह यात्रा सपन्न हो जाती है। यह हमारी यात्रा की मजिल है। इसमें हमारा स्वरूप प्रकट हो जाता है। हमारा स्वरूप है—मिष्ट, बुद्ध और मुक्त।

इस यात्रा-पथ का पहला ज्योतिरस्तम्भ है—विवेक। प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा की समूची माधना विवेक-जागरण के लिए है। जब तक विवेक जागृत नहीं होता तब तक आगे नहीं बढ़ा जा सकता। दो बातें हैं—शांता-द्रष्टाभाव और प्राण-शक्ति। इन दोनों के बीच में है—सपन मूर्च्छा का चक्रव्यूह। इसके रहते हुए कोई भी आगे नहीं बढ़ सकता। मूर्च्छा ने अपनी सुरक्षा के लिए चार रक्षापक्तियाँ बना रखी हैं :

१. पहली रक्षापक्ति है—आवेग, उत्तेजना।
२. दूसरी रक्षापक्ति है—प्रमाद, विस्मृति।
३. तीसरी रक्षापक्ति है—आकांक्षा, इच्छा।
४. चौथी रक्षापक्ति है—अविवेक।

यदि पहले ही यह प्रयत्न हो कि हम प्रियता और अप्रियता के भाव की समाप्ति कर दें, राग-द्वेष को समाप्ति कर दें, और अपने आत्म-अस्तित्व तक पहुँच जाए, बुद्ध स्वरूप की प्राप्ति कर लें तो यह दुःसाहस होगा। वहाँ तक हम पहुँच ही नहीं पाएंगे। हमें एक कम में चलना होगा। अविवेक सबसे सपन रक्षापक्ति है। इसको तोड़ने बिना आगे नहीं बढ़ा जा सकता। उसको तोड़ने के बाद शेष तीन रक्षापक्तियाँ अपने-आप टूट जाती हैं, क्योंकि ये इतनी सुदृढ़ नहीं हैं जितनी कि अविवेक की रक्षापक्ति है। अविवेक की रक्षापक्ति पर प्रहार करना दुःश्रम करना प्रहार होगा। आप प्रहार करना चाहते हैं, सभी रक्षापक्तियों का भेदन करना चाहते हैं और उन्हें भेद कर अपने अस्तित्व तक पहुँचना चाहते हैं। बिन्दु प्रश्न है कि यह कैसे किया जाए ? उसकी प्रक्रिया क्या है ? अन्त्या का कम क्या है ? माधना क्या है ?

इस साधना के दो प्रयोग हैं। एक है—विवेक-प्रक्रिया का और दूसरा है—बायोग्मर्ग प्रक्रिया का। तीन या छह महीने तक इनका प्रयोग करने। अन्त्या के जागरण में निश्चित ही मग्नता मिलेगी। विवेक-प्रक्रिया

बायोग्मर्ग की मुद्रा में बैठे या खड़े रहे। मन की शान्त करें। विवर्तन या विचार के स्तर पर नहीं बिन्दु अनुभव के स्तर पर चलें। विचार के स्तर में तपान अनुभव के स्तर में बहुत बड़ा अंतर है। विचार सगर्ही होता है। उसमें गहराई नहीं होती। एक आवाज है, दूसरा चला जाता है। जब अनुभव की गहराई में पहुँच जाते हैं तब उसमें मग्नता आ जाती है और एक तारान्मय मग्न बुद्ध जाता है।

जब शरीर भर जाता है। बायोमर्ग शरीर के मांस की प्रक्रिया है। शरीर को मार दो, छोड़ दो। जीवन का गार है—जीवन शरीर का मृत-मा हो जाता।

जब किसी व्यक्ति को जीवन होने हुए भी मृत होने की अनुभूति होती है तब बायोमर्ग घटित होता है।

आदमी मरा या नहीं, इसे जानने के लिए मृत व्यक्ति के मनुष्यों पर रई का पोषा गया जाता है। यदि स्वाग का स्पदन नहीं है तो आदमी मृत है। शरीर का स्पदन और स्वाग का स्पदन—ये जीवन रहने के दो मूलभूत प्रमाण हैं। यदि दोनों नहीं हैं तो मृत्यु घटित हो जाती है।

बायोमर्ग मरण की प्रक्रिया है, मृत्यु की प्रक्रिया है। हमें दोनों बाने घटित होनी हैं। शरीर इतना निर्मित कि उगम कोई प्रकृति नहीं होती। स्वाग इतना मद कि उगम स्पदन अत्यन्त होने का जाने है। गमना है कि स्वाग बद हो गया है।

बायोमर्ग में दो बाने अवश्य होनी चाहिए—शरीर जीव, स्वाग जीव। शरीर जीव है और स्वाग जीव है तो बायोमर्ग जीवमर्ग, बायो की मृत्यु। बायोमर्ग बिबेक की बहुत बड़ी प्रक्रिया है। यदि हमें यह समझ लिया कि यह शरीर हमारा अस्मिन् नहीं है, यह स्वाग हमारा अस्मिन् नहीं है। हमारा अस्मिन् स्वाग में हटकर है। हमारा अस्मिन् शरीर में हटकर है। ये एक पहलू के दो रूप हैं—स्वाग अस्मिन् अस्मिन् स्वाग। शरीर अस्मिन् और अस्मिन् शरीर। शरीर आत्मा और आत्मा शरीर। यह इतना जो एकीकरण हो गया है यह मूर्च्छा की गमन स्थापित है। हमें समझा नहीं कि यह है। अर्द्ध, बाग अर्द्ध-मा मरना है। जब बायोमर्ग का अध्याम पुष्ट होता है तब शरीर और आत्मा, स्वाग और आत्मा के पारस्परिक का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करता है। ऐसा अनुभव होता है कि मानो शरीर घुट गया। प्रकृति इतनी दान हो जाती है कि ऐसा अनुभव होता है कि शरीर ही नहीं है और कभी-कभी ऐसा अवसर भी आ जाता है कि साधक कुछ बंटता है—अह, मेरा शरीर कहा क्या गया? यह अनहोनी बात नहीं है। ऐसा होता है। बायोमर्ग का अध्याम अध्याम की स्थापना है।

एक साधक मुझ के पास आकर बाना—“मेरा यह ज्ञान नहीं हो रहा है। ज्ञान की स्थापना नहीं होती यह नहीं है। यह बा-अर्थक्य की है। यह नहीं हो रहा है। यह नहीं हो रहा है। हमें प्रकृति की कड़ी लगा दी। आचार्य रामानुजम अक्षर में रहे। उन्होंने कहा—“मृत्यु नहीं। मेरी शक्ति बल बल बल। बल आत्मा। यह महोन्मत्त एक एक प्रयोग करो कि आत्मा अस्मिन् है और शरीर अस्मिन् है। फिर मेरा पास आता।”

लिये अपने स्पदन पर गया। यह शक्ति तब तक प्रक्रिया में आता रहा।

२. प्रतिरोधात्मक शक्ति का विकास : संयम

- सज्जमति णो पगगमति । [आयारो, ५।५१]
- एगप्पमुहे विदिमप्पइण्णे, निविन्तचारो—[आयारो, ५।५४]
- मुमुक्षु इन्द्रियों का संयम करता है, उनका उच्छृङ्खल व्यवहार नहीं करता ।
- मुमुक्षु अपने मध्य की ओर मुड़ किए चले । वह चेतना-जागरण की विरोधी दिशाओं का पार पा जाए, पदार्थ के प्रति विरक्त रहे ।
- निमित्त से बचें या उपादान को निर्मल करें ।
- हेय-उपादेय का विवेक होने पर हेय का प्रत्याख्यान होता है ।
- अतीत का प्रतिवर्तन और अनागत का प्रत्याख्यान ।
 - अनागत का प्रत्याख्यान होने पर वर्तमान का सबर स्वयं, फिर अतीत की शुद्धि ।
- अपने वेगद या धुरी से दिसकी हुई चेतना का अपने वेगद पर छोट आना ।
- प्रत्याख्यान मूर्च्छा के ध्यूह पर दूसरा प्रहार है ।
- प्रत्याख्यान और सबर के बीच का तत्त्व है—संयम ।
 संयम से प्रत्याख्यान मिट्ट होता है और सबर निष्पन्न ।
 संयम साधना है और सबर निष्पत्ति ।
- संयम की साधना के आयाम
 - अस्पृशं—विषय का स्पर्श न करें ।

हमारे अस्तित्व के दो माहावीर हैं—शक्ति और चेतना। चेतना के द्वारा हम आत्मा को प्रकाशित करने हैं और अपने-आप भी प्रकाशित होने हैं। शक्ति के द्वारा चेतना का उपयोग होता है। यदि शक्ति न हो तो चेतना हो सकती है, पर उमका उपयोग नहीं हो सकता। अस्तित्व के होने पर भी यदि प्राणशक्ति स्वस्थ नहीं है तो अस्तित्व का कोई उपयोग नहीं हो सकता। इन्द्रिय-चेतना है पर यदि उसके माध प्राण-ऊर्जा का योग नहीं है तो इन्द्रिय-चेतना का कोई उपयोग नहीं हो सकता। शक्ति का स्वरूप योग मिलने पर ही चेतना काम कर सकती है।

शक्ति का विकास और चेतना का विकास—दोनों माध-माध चलते हैं। शक्ति का विकास प्रत्याख्यान के द्वारा हो सकता है। विवेक-चेतना के जागरण पर जो पक्षी प्रतिबिम्ब होती है वह है प्रत्याख्यान। जैसे ही विवेक-चेतना जागती है, हेय और उपादेय—दोनों जाग लिए जाते हैं। इस स्पष्ट ज्ञान के बाद जो हमारी प्रतिबिम्ब होती है, वह है प्रत्याख्यान। प्रत्याख्यान का अर्थ है—छोड़ना। प्रत्याख्यान ही सकता है शक्ति के प्रयोग के द्वारा।

शक्ति का एक रूप है—स्वप्न। सत्य अर्थात् इच्छाशक्ति। दो आदमी हैं। एक बंठा है, दूसरा चल रहा है। प्रश्न होता है—मेमा क्यों? दोनों क्यों नहीं चल रहे हैं? दोनों क्यों नहीं बंठे हैं? इस अन्तर के पीछे एक शक्ति जो काम कर रही है, वह है इच्छाशक्ति। प्राणी में इच्छाशक्ति होती है। वह अपनी इच्छाशक्ति के द्वारा ही किसी कार्य में प्रवृत्त होता है, कोई कार्य करता है, कोई कार्य नहीं करता। इच्छा होती है सब चलने लग जाता है। इच्छा होती है सब बंठ जाता है। इच्छा होती है सब बोलने लग जाता है। इच्छा होती है सब मौन हो जाता है। इच्छा होती है सब खाने बंठ जाता है और इच्छा होती है सब आराम

पट्टधाना है और भूमिद्वय हाथ के ज्ञानवाही तनुओं को आदेश देता है कि कौटो को निरानो। हाथ उग काय में तन्दर हो जाता है।

यह समूचा नाडी-मस्थान साधना की दृष्टि में बहुत ही महत्वपूर्ण है। साधक यदि नाडी-मस्थान को नहीं समझता है तो यह साधना में सफल नहीं हो सकता।

हम प्रत्याख्यान करते हैं। प्रत्याख्यान का अर्थ है—छोड़ना। हमसे समय हो गया। क्या छोड़ देने काय में समय हो गया? आपने मन्त्र-शक्ति को जागृत कर लिया। आपने सकल्प कर लिया कि आज में मैं वह नहीं करूँगा जो पहले करता था। यह समय हुआ गया, किन्तु मन्त्रशक्ति का एक ही काम नहीं है। केवल यम होना ही पर्याप्त नहीं है। उगरी सिद्धि होनी चाहिए। उमकी सिद्धि के नए और बहुत कुछ करना होता है। समय किया, सबर हो गया। अनागत का प्रत्याख्यान किया, धर्तमान का सबर हो गया। किन्तु अनागत का प्रत्याख्यान पट बंसे हो? क्या केवल सकल्प के सहारे लंबी यात्रा की जा सकती है? सकल्प दरवाजे तो बन्द हो गए, किन्तु भीतर जो कूड़ा-करकट जमा हुआ था, उसे नबालना भी आवश्यक होता है। उसे निकालने की प्रक्रिया के दो रूप हैं। एक निमित्तों में सबधित और दूसरी है उपादान से सबधित।

समय की साधना प्रारम्भ कर दो। निमित्त आते हैं और मन को आन्दोलित कर देते हैं। कोई गाली आती है, मन आन्दोलित हो जाता है। कोई प्रशंसा आती है, मन आन्दोलित हो जाता है। कोई शब्द, रूप, रस और रस आती है, मन आन्दोलित हो जाता है। समय की धक्का लगने लगता है। क्या हम निमित्तों से बच सकते हैं? समय की साधना में एक अभ्यास चालू किया गया कि निमित्तों से बचो, विषयों का प्रत्याख्यान करो, विषयों से बचो। ऐसा करना कोई कठिन बात नहीं है, साधारण बात है।

दृष्टा ऊपरम मचा रहा है। मा ने उसे चाटा मारा। चाटा मारते ही मा के स्नायु-मस्थान में आवेग का अवन हो जाता है। अब वह सस्कार बन जाता है। जब भी ऐसा प्रसंग आता है, न चाहते हुए भी हाथ उठ जाता है।

निमित्तों का बड़ा महत्त्व है। नाडी-मस्थान जिस बात को पकड़ लेता है फिर वह प्रत्याख्यान से टप नहीं सकता। मादक वस्तुओं का सेवन करने वाले जानते हैं कि मादक वस्तुओं का सेवन अच्छा नहीं है। वे नहीं चाहते कि मदिरा पी जाए, किन्तु जब समय आता है तब उनकी मारी नाडियाँ व्याकुल हो जाती हैं। माग इतनी प्रबल हो जाती है कि न पीने की बात नीचे दब जाती है और वह नाडी-मस्थान विवश करता है उसे पीने के लिए। नाडी-मस्थान बहुत बड़ा निमित्त है। समय की साधना में एक कठिनाई है बाहर के निमित्तों की ओर दूसरी कठिनाई है स्नायु-मस्थान की। सब कुछ यही नहीं है।

परिस्थितिवाद के विचारक और निमित्तवादों के विचारक मारा का मारा दोष

प्रयोग करें। प्राचीन भाषा में जिसे हम भावना कहते हैं, मनोविज्ञान की भाषा में उसे मुद्राव कहा जाता है। ज्ञानतन्त्रुओं की मुद्राव दें, निर्देश दें। यह निर्देशन की बिना मुद्राव की बिना है। आदत के परिवर्तन में यह बहुत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। बोर्ड भी इच्छित की उपस्थिति है, व्यवस्था है, विशेष है और हम नहीं चाहते कि ऐसा हो तो हम उन ज्ञानतन्त्रुओं को निर्देश दें। पहले हम उनसे केन्द्र को पकड़ें और फिर मुद्राव दें, निर्देश दें। पहले हम यह जानें कि किस वृत्ति को हमें बदलना है उसका केन्द्र कौन-सा है? उस केन्द्र को पहचानकर हम निर्देश दें। यहाँ के ज्ञानतन्त्रु हमारा निर्देश मानने लग जायेंगे। निर्देश भी अत्यन्त प्रियता के साथ देना चाहिए। भाषा मधुर हो। बठोर और बर्गम भाषा में दिए गए निर्देश उतने ब्याप्तकारी नहीं होते। प्रियता में दिए गए निर्देश बहुत गम्भीर होते हैं। ज्ञानतन्त्रु अत्यन्त कोमल हैं। कोमलता ही उन्हें इच्छा है। निर्देश कोमल हो, बठोर न हो। धीरे-धीरे वे ज्ञानतन्त्रु आपके निर्देशों के अधीन हो जायेंगे। वे आपकी बात मानने लग जायेंगे।

बेचन रटन से बोर्ड नियमित नहीं होती। रटन के साथ भावना हो लाक्षणिक हो लभी वह गम्भीर होता है। एक आदमी 'ममारा अविनय है', 'ममोरा अविनय है'—ऐसा बार-बार कहता रहे। एक दिन नहीं, एक माह नहीं, बर्ग-घर भी यह रटन लगाता रहे। परन्तु उसकी यह रटन गम्भीर नहीं हो सकती जब तक कि वह अपने मन को हम अविनय के साथ में आविर्भाव नहीं कर लेता, आविर्भाव नहीं कर लेता, उसके साथ लक्षणिक नहीं हो जाता। उस भावना को हृदय नहीं कर लेता। जब तक वह बात वाली माँव का विषय नहीं रहती है जब तक वह नियमित नहीं हो सकती जो हम चाहते हैं। हम जाहोना चाहते हैं या हम जो करना चाहते हैं उसमें ज्ञानतन्त्रुओं को सम्मिलित बना दें। यही भावना है। हम सम्मूर्ति बन जायें।

भगवान् महावीर ने एक कुरद दिया—लम्पूति। बहुत कुरदलपूर्ण कुरद है। उन्होंने कहा—“तुम बनने हो। एक है मति और एक है लम्पूति। ऐसा न रहे। दो न रहे। मति और लम्पूति—ये दो न रहे। तुम स्वयं लम्पूति बन रहो मति बन जाओ।” लम्पूति और मति—यह ईश मित्र ज्ञान। अर्थात् यह। जो लम्पूति है वही मति है और जो मति है वही लम्पूति है। यही लम्पूति है। यही भावना है।

उपादान लक्ष्य वृद्धि का यह एक प्रयोग है।

उपादान लक्ष्य वृद्धि का दुसरा प्रयोग है—लक्ष्य वृद्धि वृद्धि की ओर प्रेरणा। वृद्धि का मोहने का प्रयोग न हो। जो विचार जा रहे है, किन बातों के विचार बाधना के हो या अन्य किसी वृद्धि के, जाने दें। उन्हें जाने नहो। उन्हें बाध देंगे। जो अविनय है वह तो ज्ञाना हो, उच्छेद हो। इसमें कुरद है क्या? कोई कुरद नहीं है। जाने का अर्थ है विचार। जो लक्ष्य वृद्धि उपादान विचार होना ही।

३. चेतना की क्रीडाभूमि : अप्रमाद

- शब्दप्रोपमत्तस्य भयं ।
- सख्यप्रोपमत्तस्य चरित्य भयं ॥ [आचार्यो, ३।७५]
- सुता अमृणो सदा, मुनिषो सदा जागरति । [आचार्यो, ३।९]
- को गिह्मेज्ज खोरियं [आचार्यो, ५।४९]

- प्रमत्त को सब ओर से भय होता है ।
- अप्रमत्त को वही मे भी भय नहीं होता ।
- अज्ञानी मदा सोते हैं, ज्ञानी मदा जागते हैं ।
- अपनी शक्ति को भक्त छुपाओ ।

- ज्ञाता-द्रष्टा—केवल द्रष्टा बने रहे ।

जागृत रहे ।

श्वाम आ रहा है, जा रहा है ।

बन्धन हो रहा है ।

विचार उठ रहा है, विहीन हो रहा है ।

धामना उठ रही है, विहीन हो रही है ।

चोप-उत्तेजना उठ रही है, विहीन हो रही है ।

निर्विचार दशा में प्रज्ञा उपलब्ध होती है ।

करने की आदत है, हमनिष्कृत करना या होना बंठित लगता है ।

- अप्रमाद

- चेतन्य का सतत उपयोग ।

तीन

एक आदमी जा रहा था। रास्ते में एक राक्षस मिला। उसने कहा—“एक समस्या है। इसे पूरी करो।” आदमी ने कहा—“बताओ, समस्या क्या है?” राक्षस ने कहा—“किमाश्चर्यमत परम्”—इसमें बदकर और आश्चर्य ही क्या है?”

आदमी होशियार था। उसने समस्यापूर्ति करते हुए कहा

“अहन्महनि भूतानि, गच्छन्ति यममन्दिरं।

मेया, जीविनुमिच्छन्ति, किमाश्चर्यमत. परम्॥”

—प्रतिदिन प्राणी यममन्दिर में जा रहे हैं, मृत्यु के मुख में जा रहे हैं। यह देखते हुए भी सोच प्राणी यही सोचते हैं कि वे तो सदा जीवित रहेंगे। इससे बड़-बर और बड़ा आश्चर्य क्या हो सकता है?—यह उस आदमी की उपज थी। बहुत ही सुन्दर समाधान उगने दिया।

यदि मुझे इस समस्या की पूर्ति करनी हो तो मैं दूसरे ढंग से ही करूंगा। मैं बहूंगा—

“अनन्तशक्तिमयपन्नाः भिक्षा याचामहे यदि।

दैन्य प्रदर्शयन्तो हि, किमाश्चर्यमत. परम्?”

—हम अनन्तशक्ति के अधिकारी और स्वामी होने हुए भी अपनी शक्तियों को नहीं जानते। प्रमाद में झूड़ होकर उन्हें भूल जाते हैं, भूल गए हैं। उनको विस्मृत कर हम यक्ष-राक्षस अपनी दीनता प्रदर्शित करते हैं। हम कह देते हैं—“मैं एक पटा एक आमन पर बैठ नहीं सकता। मैं दलनी गर्मी को सहन नहीं कर सकता। मैं ध्यान करना हूं सब गिर में दबे होने लगता है।” यह दीनता है। इसका प्रदर्शन करना सबसे बड़ा आश्चर्य है। एक ओर तो अविनाश अनन्त शक्तियों का स्वामी है

होना अनुमाह है।

माधना मे उरमाह कम व्यक्तियों मे होता है। उन पर प्रमाद छाया रहता है। हम बोधा मुझे और अपनी संपदा मे परिचित होने का उपक्रम करें। हम प्रमाद को हटाने का प्रयत्न करें। इस प्रयत्न मे सबसे बड़ा सहयोग मिलेगा चेतना का। सबसे पहले हम यह बोध प्राप्त करें कि हमारे मे अनन्त शक्ति है। यह बोध हो जाने पर ही उसके प्रयोग की बात सोची जा सकती है। पहले हम अपनी शक्तियों मे परिचित हो। हम जान लें कि हमारे भीतर शक्तियों का अजस्र स्रोत बह रहा है। इससे परिचित होते ही फिर उपयोग की सुविधा हो जाती है।

पूरुष बोधह ये। ये ज्ञान के आकर-प्रथ ये। इनमे एक था—वीर्यप्रवाद। इसका वर्णन विषय था—शक्ति के स्रोत और प्रयोग। इसमे केवल शक्ति का ही प्रतिपादन था, अन्य विषयों का नहीं। बहुत अद्भुत प्रथ था। आज वह उपलब्ध नहीं है। इसमे जीव और अजीव, प्राणी और अप्राणी, चेतन और अचेतन—सभी पदार्थों की शक्तियों का वर्णन था। प्राणी की तरह अप्राणी मे भी अनन्त शक्ति होती है। अचेतन पदार्थों की विभिन्न शक्तियों का उस प्रथ मे वर्णन था। द्रव्य की शक्ति, क्षेत्र की शक्ति और काल की शक्ति अनन्त होती है। अजीव की बहुत बड़ी-बड़ी शक्तिया हैं। इन शक्तियों का सहयोग जीव को भी मिलता है।

अजीव की शक्तियों का विस्तृत वर्णन नहीं करेंगे, किन्तु प्रसंगवश कुछ चर्चा प्रस्तुत करता हूँ। क्षेत्र की शक्ति अद्भुत होती है। एक क्षेत्र मे जाने से मन प्रसन्न होता है और एक क्षेत्र से जाने से मन विषण्ण होता है। एक क्षेत्र की तरफ़ इतनी शक्ति और शांत होती है कि मन शान्त हो जाता है, उद्विग्नता मिट जाती है। एक क्षेत्र की तरफ़ इतनी मादक होती है कि मन अशान्त हो जाता है, उद्विग्न हो जाता है, उन्मत्त हो जाता है।

काल की भी अपनी शक्ति होती है। एक काल मे जो बात हो सकती है वह दूसरे काल मे नहीं हो सकती। प्रातःकाल मे किए जाने वाले ध्यान मे जितनी स्थिरता होती है वह मध्याह्नकाल मे नहीं होती। रातों मे मन की जितनी स्थिरता होती है, रातों मे उतनी नहीं होती। आयुर्वेद मे काल के आधार पर औषधि-मेधन का विधान भिन्न-भिन्न रूप मे प्रतिपादित है। हरीतकी का प्रयोग भिन्न-भिन्न ऋतुओं मे भिन्न-भिन्न प्रकार मे होगा। काल की शक्ति द्रव्य की शक्ति को पटा-बड़ा सकती है।

द्रव्य की अपनी शक्ति होती है। उसको जानने वाला द्रव्यो मे लाभाश्रित हो सकता है। प्राचीनकाल के साधक इस बात मे परिचित थे कि साधना मे कौन-कौन-से द्रव्य सहायक होते हैं। ध्यान की स्थिरता, आसन की स्थिरता, मन की स्थिरता मे अमुर-अमुर द्रव्य सहयोगी बनते हैं। आज उन द्रव्यों की

प्राप्त है। दूसरों के लिए यह सम्भाव्य भक्ति है।

बाबू बोध के दो रूप और हैं। एक है—शीतान्वनस्थि और दूसरा है—मध्याम्वनस्थि। इन स्थितियों में मग्न व्यक्ति जब बोधना है तब मुनने जाने की लगना है मानो वह दूध पी रहा है, मधु चाट रहा है। मग्न इतने भीटे होते हैं। यह उम लक्षिमग्न व्यक्ति के लिए महज है। हर व्यक्ति इसे प्राप्त कर सकता है, सम्भाव्य है सबके लिए।

एक राजा आचार्य के पास आकर बोला—“गुरुदेव ! देवताओं की आयु बहुत लम्बी होती है। क्या वे जीते-जीते नहीं अघाते ?” आचार्य ने कहा—“वे इतने सुख में जीते हैं कि उन्हें बान का बोध ही नहीं होता। बान का बोध उन्हें होता है जो बध में जीवन बिताते हैं। राजा ने कहा—“यह कैसे सम्भव है ? बान का बोध क्यों नहीं होता ? आचार्य शीतान्वनस्थि में मग्न थे। उन्होंने कहा—“राजन् ! कुछ देर उपदेश तो सुन लो। राजा उपदेश सुनने बैठा। आचार्य बोचने लगे। दो प्रश्न बोल गए। राजा सम्मत् होकर सुनता रहा। उपदेश के अन्त में आचार्य ने राजा से पूछा—“कितने समय में उपदेश सुन रहे हो ?” “गुरुदेव ! अभी दो क्षण ही का हुआ है। अभी-जभी तो भावन उपदेश शुरू किया था। आचार्य ने कहा—“राजन् ! तुम्हें उपदेश इतना भीठा और समय मसा कि बान का बोध ही नहीं हुआ। मुझ बोलने दो प्रश्न ही गए हैं। राजा अबार् रह गया। यह बाबूभक्ति का रूप है।

शरीर की शक्ति भी विविध होती है। महावीर की हम समझे। उन्होंने बार-बार काम लब्ध करते रहकर ध्यान किया। न उपचार न प्रत्येक न आहार न नीद्रा। कुछ भी नहीं। न मन्दिर उठाया न अगुमी हिमाली कुछ भी नहीं किया। वे गुरु थे। लगता था कोई परमेश्वर की प्रतिमा पड़ी है। वह आत्मात्मिक प्रतिमा थी। हमी प्रकार दर्शिका प्रतिमा का भी उल्लेख है। बाबूबली बाबू काम लब्ध बायात्मिक में गुरु रहे। उनका शरीर पर लगाना संभव नहीं। वे गुरु ही रहे। हम लब्ध-दोष गुरु भी गुरु नहीं रहे सकते। क्या हमारी शक्ति में और उनकी शक्ति में कोई अन्तर है ? नहीं कुछ भी अन्तर नहीं है। जिनकी शक्ति उनमें ही उनकी ही शक्ति हमारा भीतर है। अन्तर बचल इनका ही है कि वे अपनी शक्ति में दर्शिका थे और हम अपनी शक्ति में दर्शिका नहीं हैं। दर्शिका का अन्तर है। वे अपनी शक्ति और चेतना का अपनी भावि जानते थे। हम अपनी शक्ति और चेतना का अविमल कर बैठे हैं। उनके शक्ति-विज्ञान का कुछ अन्त था। हम का अन्त नहीं है। दर्शिका और महीने का बाह्य महीने लब्ध गुरु रहने की उल्लेख हमें आश्चर्य होता है। आश्चर्य हमीका होता है कि हम अपनी शक्ति में अन्तर है। हम अन्तर कर ले तो सम्भाव्य शक्ति की अविमल कर सकते हैं। हमी सम्भाव्य का रहस्य है।

होगा। कोई दृग्गन्ध ध्यान नहीं कर सके पटुता पाता। शुद्ध चेतना को प्रान्त करने के लिए केन्द्र की भाँति ध्यान का प्रत्यक्ष ही कार्यकारी होता है। दूसरे आर्यवन उभरी उपरहित नहीं कर सकते। यह है समाप्त वह ध्यान जैसे कोई व्यक्ति फिर वह दीना रखकर मरना रहता है न। चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश पैदा होता है, जैसे ही हम ध्यान में चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश फैल जाता है, शुद्ध चेतना का अनुभव हो जाता है।

यदि कोई माधक मनोवली बनता चाहता है बाह्यवली बनता चाहता है, इन्द्रियों को पटु-पटुकर बनाना चाहता है तो फिर उसे ध्यान की मार्गी ऊर्जा को, प्रकाश की मार्गी ऊर्जा को एक दिशा में प्रवाहित करना होगा। इसकी प्रक्रिया यह है —

माधक पहले अपने ध्येय को निश्चित करे। मान लें कि वह बायवली बनना चाहता है। यह उसका ध्येय है। अब उसे बायवली के अग्रिम व्यक्ति की प्रतिमा का मन ही मन निर्माण करना होगा। उसे तेरे व्यक्ति का ध्येय बनाना होगा जो बाय-वन में उन्मुख है। बाह्यवली बायवली के प्रतीक है। माधक उन्हें अपना ध्येय बनाना है। उन्हीं ध्येय बनाकर माधक ध्यान करता है। ध्येय है बाह्यवली और माधक है ध्याता। यह अभेद ध्यान है। ध्याता और ध्येय के बीच अभेद है, दूरी है। किन्तु ज्ञान-ज्ञेय ध्यान की पटुता बढ़ती जाएगी उद्देश्य पवित्र होता जाएगा। फिर ध्येय और ध्याता अलग नहीं रहेंगे। उनमें दूरी नहीं रहेगी। आप स्वयं बाह्यवली बन जाएंगे। दृढ़ता अभेद मध्य जाएगा कि आप स्वयं ध्येय के रूप में परिणत हो जाएंगे। स्वयं बाह्यवली बन जाएंगे।

इस सिद्धि तक पहुँचने के लिए आप शिथिलीकरण करें, कायोत्सर्ग करें। शरीर को शून्य कर दें, मूलवन् कर दें। स्वयं ध्येयमय बनने का प्रयत्न करें, ध्येय का अनुभव करें। आपने भीतर की शक्ति परिणाम करना शुरू कर दी। एक दिन अनुभव होगा कि शरीर में बहुत बड़ी शक्ति उत्पन्न हो रही है और आप दुर्बल बाले, बायवली बनते जा रहे हैं। यह छोटा-सा मूल है

- ध्येय का निर्णय करें।
- ध्येय का आकार बनाए।
- ध्यान की ऊर्जा को एक ही दिशा में प्रवाहित करें।
- भेद से अभेद को मापें, तन्मूर्ति बन जाए।

यह मूल है—शक्तियों के विकास का। शक्ति चाहे वायिक हो, वाक्विक हो या मानसिक हो। अन्द्रियों और सन्द्रियों के विकास का यही मूल है। सभी-सभी बिना प्रयत्न के भी किसी एक दिशा में विकास होता है किन्तु वह कोई नियम नहीं बनता। ऊर्जा को एक दिशागामी बनाने से ही विकास की संभावना होती है, यह नियम है।

- गुप्त-दुष्ट का जोड़ा अच्छा लगता था, अब केवल गुप्त अच्छा लगता है ।
- बसंतन भोगता हुआ अपने को सुखी या दुःखी अनुभव करता था अब नहीं तटस्थ रहता है ।
- चैतन्य का अनुभव कभी-कभी, अब चैतन्य का सतत अनुभव ।
- कर्म बड़ी, मन बड़ी, बेहोशी में । अब कर्म के साथ मन का सतत योग । मन कर्म जानते हुए ।
- ज्ञान 'पर' में प्रतिष्ठित था, अब ज्ञान (पर से च्युत होकर) ज्ञान में प्रतिष्ठित है ।
- दिव्य का फल—तटस्थता ।
तटस्थता फल—उपेक्षा ।
उपेक्षा का फल—समता ।
- रूपान्तरण का प्रयोग
 - भेद-विज्ञान की अविच्छिन्न धारा ।
 - ऊर्चा का ऊर्ध्वीकरण ।
 - चैतन्य-प्रेक्षा ।

उमने मन में एक छटपटाहट पैदा होती है, व्याकुलता पैदा होनी है। एकाग्रता का मूल्य हो सकता है, किन्तु मर्त्य उमका मूल्य नहीं होता। मन में छटपटाहट, खचलना, व्याकुलता भी होनी चाहिए। उमका भी अपना मूल्य है। जब तक व्याकुलता पैदा नहीं होती, जब तक उम दिशा में बढ़ा नहीं जा सकता। हम एकाग्रता का प्रयत्न नहीं कर रहे हैं। हम मन को बना रहे हैं। अंतर इतना-भा ही आया है कि जो मन हमें चला रहा था, हम उसे बना रहे हैं। जो मन हमें क्रीड़ा करा रहा था, हम उसे क्रीड़ा करा रहे हैं। क्रीड़ा करने के लिए हमने उसे बहुत मवा-चोड़ा मैदान दिया है। पूरा शरीर उमके क्रीड़ा के लिए प्रस्तुत है। वह शरीर में सेलना रहे, धीरा करता रहे। बड़ी कोई बाधा नहीं है। अंतर केवल दिशा का है। विवेक जागता है, प्रजा जागती है, दिशा बदल जाती है, रूपान्तरण हो जाता है। जिसके हाथ में स्वामित्व था, वह छिन गया। स्वामित्व दूसरे के हाथ में आ गया। पहले हम मन के सेवक थे। विवेक जागा और हम मन के स्वामी हो गए। पहले हम स्वामी था, अब वह सेवक बन गया। अब वह स्वामी के पीछे-बीछे चलने वाला हो गया। रूपान्तरण हो गया। और कोई अन्तर नहीं आया। खचलता तो मौजूद है।

साधना का अर्थ है—व्यक्तित्व का रूपान्तरण। यदि व्यक्तित्व का रूपान्तरण नहीं होता है और साधक ध्यान करते ही चले जाते हैं, तपस्या करते ही चले जाते हैं, साधना करते ही चले जाते हैं तो एक दिन स्वयं को अनुभव होता है कि ये भारी उपामनाएँ ध्यय हैं। इतने दिन तक इनकी उपामना की और कही भी नहीं पहुँच पाये। उमी बिन्दु पर आज है, जिस बिन्दु पर प्रारम्भ में थे। इसमें निराशा होती है और साधक साधना को छोड़ देने को मजबूत हैं।

इतनी लंबी तपस्या की, दिनो, महीनो और वर्षों तक भूख-प्यास सहन की, कुछ भी नहीं मिला, कुछ भी प्राप्त नहीं हुआ। सब व्यर्थ है। इसमें चिपके रहना भूल है। इसे छोड़ दिया जाए।

ध्यान करने रहे, पर व्यक्तित्व उस बिन्दु पर टिका रहा, कोई परिवर्तन नहीं आया तो ध्यान के प्रति रही हुई आस्था टगमगा जाएगी। जो चाहेगा कि उसे छोड़ दिया जाए।

ध्यान की मार्थकता, तपस्या की मार्थकता और साधना की मार्थकता है—व्यक्तित्व का रूपान्तरण। इसका अनुभव स्वयं को तो होना ही चाहिए, दूसरों को भी होना चाहिए। दूसरों को हो ही यह आवश्यक नहीं है, स्वयं को तो होना ही चाहिए। ऐसा होने पर ही आस्था जमती है और साधक आगे में आगे बढ़ता जाता है। पहले जंसा था, आज बंसा ही है—यह जान साधना में जान नहीं गवती। रूपान्तरण अवश्य ही होना चाहिए।

रूपान्तरण होना है। एक साधक की अनुभव की भाषा में उताऊ कि

विष्मृत होती मयी एवं पक्ष आचारवाद का बन गया और एक पक्ष ज्ञानवाद का बन गया।

अप्रमत्तता की जब अग्रद ज्योति जल उठती है तब मन और प्रवृत्ति दोनों माद-माय चलने हैं। तब एक भी काम ऐसा नहीं होता जिसके माय मन न हो। अगुनी उठती है। उमे पना होता है कि अगुनी उठी है। स्वाम आना है तो पना रहना है कि स्वाम आ रहा है, जा रहा है। उसकी कोई भी निया बेहोशी में नहीं होती। गव कुछ होना में होता है। गव कुछ जागरण में होता है। बम के माय मन चलना है। तेगा तब भी व्यवहार नहीं होता जहाँ बम तो है, पर मन नहीं है। बम बही और है और मन बही और है—तेगा नहीं हो सकता। अप्रमत्तता है रूपान्तरण की तीसरी चरण। इसमें पतित होता है—बम और चेतना का एकीकरण, अन्न, प्रमत्तता।

जैसे-जैसे माधता आगे बढ़ती है, अनुभव का प्रकाशमय होना जाता है, तब चौथी चरण पड़ती है। चौथी चरण है—वीतरागता। जब यह चरण पड़ती है तब चेतना सभी मनो में मुक्त हो जाती है, वीतराग बन जाती है। वीतराग का अर्थ है—'पर' में हटकर अपने-आपमें प्रतिष्ठित होना। इस अवस्था में 'पर' का संबंध समाप्त हो जाता है। यह बही उपलब्धि है। आत्र तक ज्ञान 'पर' में प्रतिष्ठित था। दूसरी में टिका हुआ था, दूसरी के घर में रह रहा था। उसे अपना घर प्राप्त नहीं था। किन्तु जब चेतना की यह चरण—वीतरागता प्रस्फुटित होती है तब ज्ञान ज्ञान में प्रतिष्ठित हो जाता है। वह अपने स्थान पर आ जाता है। उसे अपना घर मिल जाता है। वीतरागता और कंबल्य में कोई द्वयी नहीं है, कोई अन्तर नहीं है। जैसे वीतरागता प्रबट होती है, चेतना पूर्ण रूप से अनावृत्त हो जाती है। जो मूढता का आवरण था, वह मदा के लिए हट जाता है। मूढता के टूटते ही वीतरागता प्रबट हो जाती है और वीतरागता के प्रबट होने ही कंबल्य प्राप्त हो जाता है। दोनों के बीच में कोई आवरण नहीं रहता। कंबल्य का अर्थ है—मूढ चेतना का प्रादुर्भाव।

अन्तिम की हालत का पहला फल है विवेक। हमारी चेतना के जागरण की पहली भूमिका है—विवेक। विवेक की निष्पत्ति है—तटस्थता। यह चेतना के जागरण की दूसरी भूमिका है। तटस्थता अर्थात् उपेक्षा। उपेक्षा के दो अर्थ हैं—ध्यान न देना और निवटना में देना। उप-न ईक्षा=उपेक्षा। जो तटस्थ होता है वही निवटना में देना सकता है। पक्षपात में रहने वाला निवटना में नहीं दे सकता। वह प्रिय के प्रति स्वन होता और अप्रिय के प्रति द्विष्ट होगा। वह एन के प्रति राग करेगा और दूसरे के प्रति द्वेष करेगा। जिसमें सुभाव होता है वह नहीं अर्थ में निवटना में नहीं दे सकता। वह दूर में ही देखता है। न प्रिय को टीक में मग्न करता है और न अप्रिय को टीक में मग्न करता है।

५. ऊर्जा का विकास : तप

- जुद्धाहिं चतु दुस्तह । [आपारो, ५।४६]

—० युद्ध के घोर सामग्री निश्चित ही दुर्लभ है ।

- अध्यात्म साधक को मर्षण का सामना करना होता है ।
- विवेक-चेतना जागने पर वह ज्ञाता-द्रष्टाभाव की ओर जाने के लिए प्रत्याख्यान करता है ।
- उपादेय की प्रतिमा सामने होती है तब हेय पीछा नहीं करता ।
- उपादेय की उपलब्ध होने पर वह मयत, जागृत और शान्त रहना चाहता है, तब आसब (वृत्तियाँ) युद्ध छेड़ देते हैं । उनसे निपटने के लिए अनेक साधनों का उपयोग आवश्यक है ।
- अध्यात्म की साधना, पूरी की पूरी भेद-विज्ञान की साधना, अयोग की साधना है—
 - शरीर और आत्मा का भेद ।
 - दृष्टा और आत्मा का भेद ।
 - मूच्छा और आत्मा का भेद ।
 - आवेग और आत्मा का भेद ।

इस ज्योतिषुज में मीन होगा, जब मन चैतन्य के इस शान्त समुद्र में डुबकियों लगायेगा तब शरीर अपने-आप शांत होगा, स्थिर होगा, स्थूल होगा। शरीर की मारी चंचलता प्राण-ऊर्जा की चंचलता है। शरीर की मारी चंचलता मन की चंचलता है। यदि प्राण की धारा चैतन्य की ओर बहने लग जाती है, यदि मन की धारा चैतन्य की ओर प्रवाहित होने लग जाती है तो शरीर शांत हो जाता है, क्योंकि चंचलता पैदा करने वाली प्राण की ऊर्जा उगे प्राप्त नहीं हो रही है, मन की गति भी उगे प्राप्त नहीं हो रही है। तब शरीर शांत और स्थिर हो जाता है। उमका उत्पन्न हो जाता है। ऐसी स्थिति में ही पूरा कायोत्सर्ग गद्यता है। यदि आप मन को ज्ञाता और द्रष्टा के साथ नहीं जोड़ते हैं, जो जानने वाला है और देखने वाला है उसके साथ मन का योग नहीं करते हैं, तो बाया का उत्पन्न नहीं हो सकता, प्रवृत्ति का विमर्जन नहीं हो सकता।

कायोत्सर्ग के दो धरण हैं। एक है—निषिद्धीकरण और दूसरा है—विमर्जन। निषिद्धीकरण विमर्जन नहीं है। विमर्जन का अर्थ है—बाया और चैतन्य के घृष्टत्व का स्पष्ट अनुभव। यह लगने लगे कि बाया बड़ी अनग पड़ी है और चैतन्य बड़ी अनग पड़ा है। पिछड़ा रह गया, पछी अनग हट गया, अनग आकाश में उड़ने लग गया। डकड़ पड़ा है और ज्योति उममे भिन्न हो गयी है। ऐसा कायोत्सर्ग तब होता है जब मन अध्यात्म में रम जाता है। उस समय हाथ, पैर, बाणी और मयमन इन्द्रिया अपने-आप गयत हो जाते हैं।

हम दोनों ओर से चलें। बाहर से भी चलें और भीतर से भी चलें। बाहर से चलें तब सबसे पहले हाथों का समय करें, पैरों का समय करें, बाणी का समय करें, इन्द्रियों का समय करें। जब हम भीतर से चलें तब इस मुद्रा में बैठ जाए जितने मन की दिशा बदल जाए, प्राण की धारा बदल जाए और मन और प्राण की मारी ऊर्जा भीतर की ओर बहने लग जाए। यह बाहर से भीतर की ओर गति है। एक गति है—भीतर से बाहर की ओर और दूसरी है—बाहर से भीतर की ओर। यदि मन भीतर की ओर रम गया, यदि अस्तित्व की कोई शक्ति मिल गयी, यदि अस्तित्व में मन रम गया तो शरीर के समस्त अवयव अपने-आप शांत हो जाएंगे। प्रयत्न करने की कोई आवश्यकता नहीं है, अपेक्षा नहीं है। चंचलता अपने-आप मिट जाएगी। उस समय साधारण 'सुगमहितात्मा' बन जाएगा। आत्मा का वह स्वरूप प्रकट होता जो पहले कभी नहीं हुआ था। इस स्वरूप की आज्ञा तब आप या तो इन्कार करते रहे हैं या बेवत मानने रहे हैं, बिना जानने नहीं रहे हैं।

दो प्रकार के लोग हैं। कुछ आत्मा को मानते हैं। कुछ आत्मा की नहीं मानते। कुछ लोगों ने यह मान लिया कि आत्मा है। यह मानने वाले कुछ अंधि हैं नहीं हैं। बिना ने प्रयत्न नहीं के द्वारा यह प्रतीतिदिन किया कि 'आत्मा नहीं

प्रत्याख्यान तब होता है जब हेय और उपादेय—दोनों हमारे सामने होते हैं। दोनों प्रतिमाएँ हमारे सामने होती हैं। इन दोनों में जो प्रतिमा आकर्षक होती है, वह हमें अपनी ओर खींच लेती है। प्रत्याख्यान तभी सधता है जब उपादेय की प्रतिमा आकर्षक होती है, शक्तिशाली होती है। हेय अपने-आप छूट जाता है। उसे प्रयत्नपूर्वक छोड़ने की आवश्यकता ही उत्पन्न नहीं होती। यदि केवल हेय ही हो, उपादेय न हो तो मनुष्य क्या करेगा? यह मर जाएगा। उपादेय है तो हेय को छोड़ा जा सकता है। बिना उपादेय के कोई भी हेय को नहीं छोड़ सकता। अच्छी वस्तु सामने आती है तब बुरी वस्तु छूट जाती है। सुखद वस्तु आती है तब दुःखद वस्तु छूट जाती है। पहले लोग बेलगाड़ियों से यात्रा करते थे। जब रेल और मोटरों का आविष्कार हुआ तब बेलगाड़ियाँ छूट गयीं। लोग रेल और मोटरों में यात्रा करने लगे। हवाई जहाज के आविष्कार ने सभी वाहनों को पीछे ढकेल दिया। यह होता है। अच्छी चीज बुरी चीज को पीछे ढकेल देती है। बिमो के कहने की आवश्यकता नहीं होती।

प्रत्याख्यान में समय की चेतना जागृत हो जाती है। समय की चेतना से अपने-आप में तीन रूढ़ि की बात प्राप्त हो जाती है। माधक को लगता है कि अब भीतर रहना ही अच्छा है। मन भीतर की छूटी से बंध जाता है। मन चेतन्य के सात सागर में डूब बिया लगाने लग जाता है। मन ज्योतिषुज के प्रकाश में इतना आकर्षण देखता है कि अब वह बाहर के अंधेरे में जाना पसंद नहीं करता, भीतर ही रहना चाहता है। ऐसी स्थिति में एक भोषण सपर्यं घड़ा हो जाता है। भीतर के आसव, भीतर की वृत्तियाँ, भीतर के आवेग सपर्यंरत हो जाते हैं। प्रमाद और विषय-वपाय अपना काम शुरू कर देने हैं। मूर्च्छा भी सत्रिय हो जाती है। राग-द्वेष—ये दोनों अपनी रक्षापत्तियाँ मजबूत करने लग जाते हैं। भयकर घुड़ छिट जाता है। यह घुड़ माधक के लिए एक अवसर है। आचार्यग में कहा है—‘जुशारिहं यमु दुल्लह’—घुड़ का यह अवसर बहुत ही दुर्लभ है। माधक को जमकर मोर्चा लेना है। यह बड़ा अवसर है। इसका लाभ उठाना है। ऐसा अवसर सभी-सभी प्राप्त होता है। एक ओर में राग-द्वेष आवमण करते हैं, दूसरी ओर से उनके मैनिक उत्तेजना, प्रमाद, वपाय आवमण करते हैं। माधक उन सबको तोड़कर ही आगे बढ़ सकता है। वह उन्हें समाप्त करके ही अस्तित्व सध पटूच सकता है। जब माधक वहाँ तब पटूच जाता है तब उसे लगता है क्यों स्वाम को देखें, क्यों गरीर के चेतन्य-वेगों को देखें, क्यों अवगन करें, क्यों उत्तोदरी करें, क्यों संयम करें—यह सारा शास्त्र है। भीषा रागता है कि जाना-दृष्टा भाव को ही देखें, उसे ही देखते रहें। पटूच जाने वाले को लगता है कि यह रागता मोघा है, किन्तु जो अभी तब नहीं पटूचा है, उसे यह रागता बहुत देदा-मेदा और बटिन लगता है। उसे पय-पय पर जूझना पड़ता है। मारे आवमण एक-

चलता है वह कभी युद्ध में नहीं हाटता। वह भयकर आक्रमण और प्रहारों को सह्यें होत लेता है। वह कभी पीछे नहीं हटता, आगे से आगे बढ़ता चला जाता है। हममें भी कुछ रहस्य है।

एक वैज्ञानिक लोग वर्षों में एक अनुसंधान में लगा हुआ था। उसने प्रतिपादित किया कि जो खराबर गाना है वह कम हिमक होता है। बिना चलाए गाने वाला अधिक हिमक होता है। जहाँ से जहाँ का सबध 'जहाँ हिमा और जहाँ दानों में खदान। वही विविध-सी बात समझती है। किन्तु उस वैज्ञानिक ने इनने प्रमाण प्रस्तुत किए हैं कि हम समय को महत्ता नचना नहीं आ सकता।

मचित वृत्तियों निमित्तों को पाकर उभरती है। अगर निमित्तों को बंद दिया जाता है तो वे वृत्तियाँ जात हो जाती हैं। भोजन बंद करीर को ही गुट नहीं बनता। उसका प्रभाव इन्द्रियों और मन पर भी होता है। भोजन के शुरुआत अणु जो हम रूप में परिचलित होते हैं, वे इन्द्रियों, मन और वृत्तियों को प्रभावित करते हैं। भोजन का परिपाक कैसे होता है यह महत्वपूर्ण बात है। खाने का अर्थ है—उचित परिपाक के लिए प्रस्तुत करना। जितना अधिक खराबा खाना उतना ही अच्छा परिपाक होता। उचित परिपाक होता तो मन जानों में नहीं बिप्रेरता। जानों में मन नहीं बिप्रेरता तो महाधर्मदा नहीं होती। महाधर्म बिना अपान दूषित नहीं होता। अपान दूषित नहीं होता तो मन को स्वच्छता कभी नाट नहीं होगी। अपान दूषित नहीं होता तो स्वाध्याय नहीं होगी। स्वाध्याय के बिना भाव नहीं आगे। स्वाध्याय नहीं आगे तो ज्ञान का भाव फिर कैसे आएगा? यह खाने में होने वाली निमित्त है।

आहार का महत्त्व लक्ष्य है। उनोदरी हम-परिष्कार का घर है। ये हमारे युद्ध के साधन हैं। यदि साधन-जातों पर्याप्त और दृढ़ होती हैं तो आक्रमणकारियों में महत्त्वदा निपटा जा सकता है। यदि कोई साधक हम हर्ष-यात्री में मज्जित होकर नहीं बढ़ता वह अपनी साधना में विफल होता है, पतन हो जाता है।

जाना-इच्छाभाव तब घटने के लिए अस्मिन् तब घटने के लिए बहुत मात्रा की आवश्यकता होती है।

उपवास क्यों नहीं है उनोदरी क्यों नहीं है हम-परिष्कार क्यों नहीं है। भोजन का दिवस साधना का बहुत बड़ा अंग है। यह भी बताने नहीं है कि भोजन खाना छोड़ दिया जाए। यह भी बताने नहीं है कि भोजन के लिए साधक-हर्ष-यात्री जाए। हम दासों के स्वयं से मुक्त हैं। इन्द्रिय बल भोजन बल में जगतीरव जलिन का ज्ञान होता है। अधिक भोजन करने से अस्मिन् दृढ़ता है। जगतीरव जलिन बल में ही महा-आत्म्य भी न हरे, हमारे लिए भोजन का उपयोग आवश्यक होता है। हमें साधक-बल में भी जगतीरव से बच लेना है। यदि हमें

आत्मा एक ज्योतिपुज है। एक बहिन ने पूछा, "यदि वह ज्योतिपुज है तो उसका वर्ण कैसा है?"

आत्मा एक ज्योतिपुज है। एक भाई ने पूछा, "यदि वह ज्योतिपुज है तो सीमे की भांति दिखाई क्यों नहीं देता?"

आत्मा ज्योतिपुज है तो उसका कोई वर्ण होना चाहिए। आत्मा ज्योतिपुज है तो वह जलते हुए दीपक की भांति दिखाई देना चाहिए। किन्तु न उसमें कोई वर्ण है और न वह जलता हुआ दिखाई देता है।

एक आदमी कमरे में गया। अन्दर बिजली जल रही थी। कुछ ही क्षणों के पश्चात् बिजली बंदी गई। अंधेरा छा गया। कुछ भी नहीं सूझ रहा था। कोई भी वस्तु दिखाई नहीं दे रही थी। बाहर छड़े एक आदमी ने पूछा, "भीतर फोन है?" उसने कहा, "मैं हूँ।"

'मैं हूँ'—यह कैसे देखा? भीतर अंधेरा है। कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है, फिर 'मैं हूँ' यह कैसे जाना? यदि आत्मा ज्योतिपुज नहीं है तो कैसे दिखा कि मैं हूँ। यदि आत्मा ज्योतिपुज नहीं है, दीपक की भांति ज्योतिर्मय नहीं है तो कैसे दिखा कि 'मैं हूँ'। कितना ही मधन अघकार हो, व्यक्ति चाहे भूगृह में छड़ा हो, किन्तु 'मैं हूँ'—यह दीपक अभी नहीं बुझता। यह मश जलता रहता है। 'मैं हूँ'—एतना-ना प्रकाश पर्याप्त है यह समझने के लिए कि भीतर कोई ज्योतिपुज है। यह प्रकाश की एक विरण पर्याप्त है। यदि हमारी यात्रा ज्योतिपुज की दिशा में चले, हमारे प्राण की मारी ऊर्जा उगी ओर प्रवाहित हो तो एक न एक दिन उस ज्योतिपुज का साक्षात्कार अवश्य होगा। उसमें चाहे वर्ण हो या न हो, ज्वलन-शीलता हो या न हो, वह साक्षात् होगा।

हमारी एक शक्ति है—प्राणशक्ति। एक ही प्राणशक्ति अनेक रूपों में अभिव्यक्त होती है। उमने दस रूप बन जाते हैं। इन्द्रियो के साथ जब प्राण-ऊर्जा काम करती है तो पाच प्राण बन जाते हैं—स्पर्शन इन्द्रिय प्राण, रसन इन्द्रिय प्राण, प्राण इन्द्रिय प्राण, वक्ष इन्द्रिय प्राण और श्रोत्र इन्द्रिय प्राण। वही प्राणधारा जब मन के साथ जुड़ती है तब मनोबल बन जाता है। जब वह ध्वनन के साथ काम करती है तब ध्वननबल बन जाता है और वही जब वाया के साथ जुड़ती है तब वायव्य बन जाता है। वही प्राणधारा जब श्वास के साथ जुड़ती है, श्वास को गतिबोध बनाने है तब श्वासप्राण बन जाता है। वही प्राण की ऊर्जा जब जीवन को टिकाए रखने में सक्षम होती है तब आयुष्प्राण बन जाता है, जीवनशक्ति बन जाती है। एक ही प्राणधारा दस रूपों में विभक्त हो जाती है। एक ही नदी की दस धाराएँ बन जाती हैं, दस प्रवाह बन जाते हैं।

जब प्राण की धारा नीचे की ओर प्रवाहित होती है, निच नीचे की ओर जाता है तब माने अस्मिन्त्व का, शरीर का और चेतना का केन्द्र कामकेन्द्र बन जाता है। उस कामकेन्द्र में उनसी हुई चेतना के आमपाम कृष्णलेश्या के विचार पनपते हैं, नीललेश्या के विचार पनपते हैं। कापोल लेश्या के विचार पनपते हैं। अधर्म के चितने विचार हैं, आसं और शीघ्र ध्यान की जितनी परिणतियाँ हैं वे मारी दसो कामकेन्द्र के आमपाम पनपती हैं।

कृष्णलेश्या का एक लक्षण है—अजितेन्द्रियता। जिसमें कृष्णलेश्या होती है वह अजितेन्द्रिय होता है। यह हमका सूचन है कि ऐसी वृत्ति कामकेन्द्र के आस-पाम ही उत्पन्न होती है। कामकेन्द्र के पाम जो चेतना है वह कृष्णलेश्या का ही परिणाम है।

जैन दर्शन में छह लेश्याओं के आधार पर जिन तथ्यों का प्रतिपादन किया है, हृदय में उन्हीं लेश्यों का छह चक्रों के आधार पर प्रतिपादन किया है। दोनों की अपनी-अपनी परिभाषाएँ हैं। यदि दोनों की परिभाषाओं में मुक्त कर दें तो तथ्य-प्रतिपादन अक्षरमय मिल जाता है। हृदय में तीन चक्रों को ऊपर और तीन चक्रों को नीचे मानता है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान और मणिपूर—ये तीन चक्र हृदय में नीचे हैं और अनाहत, आज्ञा और मह्यार—ये तीन चक्र हृदय में ऊपर होने हैं।

जब मूलाधार चक्र सोया रहता है तब उत्तेजना बढ़ती है। स्वाधिष्ठान चक्र सोया रहता है तब आदमी पागुब होता है। मणिपूर चक्र सोया रहता है तब आदमी में ईर्ष्या, घृणा, क्रूरता के भाव पैदा होते हैं। तीन अग्रस्थ लेश्याओं के परिणामों में इनकी मुक्त कर दें, मारी बायें यों की लेश्या मिल जाएंगी।

तीन अग्रस्थ लेश्याओं के ये ही स्थान हैं। यहाँ में अधोपाया प्रारम्भ होती है, चेतना अधोपाया प्रारम्भ करती है। मारी प्राण ऊर्जा का प्रवाह नीचे की ओर

हमारी एक शक्ति है—प्राणशक्ति। एक ही प्राणशक्ति अनेक रूपों में अभिव्यक्त होती है। उमने हम रूप बन जाते हैं। इन्द्रियों के साथ जब प्राण-ऊर्जा काम करती है तो पाच प्राण बन जाते हैं—स्पर्शन इन्द्रिय प्राण, रसन इन्द्रिय प्राण, घ्राण इन्द्रिय प्राण, चक्षु इन्द्रिय प्राण और श्रोत्र इन्द्रिय प्राण। वही प्राणधारा जब मन के साथ जुड़ती है तब मनोबल बन जाता है। जब वह बचन के साथ काम करती है तब वचनबल बन जाता है और वही तब वाया के साथ जुड़ती है तब वायबल बन जाता है। वही प्राणधारा जब श्वास के साथ जुड़ती है, श्वास की गतिशील बनानी है तब श्वासप्राण बन जाता है। वही प्राण की ऊर्जा जब जीवन की टिकाए रखने में मश्रूय होती है तब आयुष्मप्राण बन जाता है, जीवनशक्ति बन जाती है। एक ही प्राणधारा दस रूपों में विभक्त हो जाती है। एक ही नदी की दस धाराएँ बन जाती हैं, दस प्रवाह बन जाते हैं।

जब प्राण की धारा नीचे की ओर प्रवाहित होती है, निच नीचे की ओर जाना है तब मारे अस्मिन्व का, शरीर का और चेतना का केन्द्र कामकेन्द्र बन जाता है। उस कामकेन्द्र में उतगी हुई चेतना के आमपाम कृष्णलेश्या के विचार पनपते हैं, नीललेश्या के विचार पनपते हैं, कापोत लेश्या के विचार पनपते हैं। अग्रमं के त्रितने विचार हैं, आर्त्त और रोद ध्यान की जितनी परिणतिया हैं वे मारी दमी कामकेन्द्र के आमपाम पनपती हैं।

कृष्णलेश्या का एक लक्षण है—अजितेन्द्रियता। जिसमें कृष्णलेश्या होती है वह अजितेन्द्रिय होता है। यह हमका सूचन है कि ऐसी वृत्ति कामकेन्द्र के आमपाम ही उत्पन्न होती है। कामकेन्द्र के पाम जो चेतना है वह कृष्णलेश्या का ही परिणाम है।

जैन दर्शन ने छह लेश्याओं के आधार पर जिन तत्त्वों का प्रतिपादन किया है, हठयोग ने चन्दी-तत्त्वों या छह चक्रों के आधार पर प्रतिपादन किया है। दोनों की अपनी-अपनी परिभाषाएँ हैं। यदि दोनों को परिभाषाओं में मुक्त कर दें तो तत्त्व-प्रतिपादन अशरत्त मिल जाता है। हठयोग तीन चक्रों को ऊपर और तीन चक्रों को नीचे मानता है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान और मणिपूर—ये तीन चक्र हृदय में नीचे हैं और अनाहत, आज्ञा और सहस्रार—ये तीन चक्र हृदय से ऊपर होते हैं।

जब मूलाधार चक्र सोया रहता है तब उसे जना बरती है। स्वाधिष्ठान चक्र सोया रहता है तब आदमी कामुक होता है। मणिपूर चक्र सोया रहता है तब आदमी में ईर्ष्या, घृणा, क्रूरता के भाव पैदा होते हैं। तीन अग्रशक्त लेश्याओं के परिणामों में इनकी तुलना करें, मारी बातें ज्यों की त्यों मिल जाएगी।

तीन अग्रशक्त लेश्याओं के ये ही स्थान हैं। यहाँ ने अधोयात्रा प्रारंभ होती है, चेतना अधोयात्रा प्रारंभ करती है। मारी प्राण ऊर्जा का प्रवाह नीचे की ओर

होती है। वह मूलम प्रयोगों के द्वारा उत्पन्न होती है। वह अन्न ग्राने में पैदा नहीं होती। तबन्धा में भी यदि पानी नहीं दिया जाता तो अधिक ऊर्जा पैदा होती है। शरीर को चलने में और अधिक ऊर्जा उत्पन्न होती है। ऊर्जा को उत्पन्न करने, ऊपर से जाने, उतार कर व्यय करने का उपाय है—प्रवृत्ति कम करो, स्थिर अधिक रहो। जितनी प्रवृत्ति होती है, ऊर्जा का व्यय भी उतना ही होता है। यह बहुत आध्यात्मिक जगत् की ही बात नहीं है। सरीसृपाश्चरी भी इसी तथ्य को स्वीकार करते हैं। प्रवृत्ति अधिक, ऊर्जा का व्यय अधिक। प्रवृत्ति कम, ऊर्जा का व्यय कम। विविध प्रकार के विधायन करने का गुण देते हैं। उनके पीछे भी यही दृष्टिकोण है। विधायन करने में शक्ति का व्यय कम होता है। ऊर्जा एवम्त्रि होती है।

बाह्य प्रवृत्ति करने हैं तो ऊर्जा का व्यय होता है, इसलिए बचा गया—वायुगुण करो।

बाह्य प्रवृत्ति करते हैं, सोचते हैं तो ऊर्जा का व्यय होता है, इसलिए बचा गया—वायुगुण करो।

सोचते हैं तो ऊर्जा का और अधिक व्यय होता है, इसीलिए बचा गया—मनोगुण करो, निबिचार रहो।

आधार में क्षेत्र में ऊर्जा के व्यय को कम करने के ये उपाय निश्चित हैं। गुणियों के द्वारा ऊर्जा का उत्पादन अधिक होता है, गुणित करो। ऊर्जा की आय अधिक होती है, व्यय कम होगा।

ऊर्जा को ऊपर कैसे ले जाया जा सकता है, यह एक प्रश्न है। बैठने की विभिन्न मुद्राएं ऊर्जा के ऊर्ध्वारोहण में सहायक बनती हैं। सामान्य आदमी यह नहीं सोच सकता कि पालथी मारकर बैठने से तथा पद्यासन या ऊकड़ू आसन में बैठने से क्या अन्तर आता है। बहुत अन्तर आता है। ये सारे आसन विशिष्ट उद्देश्य से ही निर्णीत किए गए हैं। इनमें ऊर्जा का प्रवाह ऊपर की ओर होता है। पद्यासन से दबाव पड़ता है, ऊर्जा ऊपर की ओर जाने लगती है। ऊकड़ू आसन में नीचे के स्नायुओं पर दबाव पड़ता है। गोरोहिवा आसन से पीछे की ओर दबाव पड़ता है। ऊर्जा ऊपर जाने लगती है।

महावीर ने पूछा—“भते ! ब्रह्मचर्य की साधना के लिए कुछ विशेष जानना चाहता हूं।”

महावीर ने कहा—“उड़ड़ू टाण टाण्डा—छड़े-छड़े कायात्मनं करो।”

छड़े-छड़े कायात्मनं करने से ऊर्जा ऊपर की ओर जाती है, रक्त नीचे की ओर जाता है। सर्वांगमन, शीर्षमन, बुद्धिमन, पद्यामन—इन सबमें ऊर्जा ऊपर की ओर जाती है। ध्यान के लिए जितने आसनों का विधान किया गया, वे सब ऊर्जा को ऊर्ध्वगामी बनाने के उपक्रम हैं। इनमें ऊर्जा की ऊर्ध्वगता, चित्त

७. आध्यात्मिक सुख

- मोयं च फास विपरुषमाणं [आपारो, ४।३७]
- जे पञ्जवजातसत्यस्य छेयण्णे, से असत्यस्य छेयण्णे ।
जे असत्यस्य छेयण्णे से पञ्जवजातसत्यस्य छेयण्णे ॥ [आपारो, ३।१७]
- देख, यह लोक चारो ओर से प्रकाशित हो रहा है ।
- जो विषयो के विभिन्न पर्यायों में होने वाली आसक्ति के अन्तम् को जानता है, वह अनासक्ति के अन्तम् को जानता है । जो अनासक्ति के अन्तम् को जानता है, वह विषयो के विभिन्न पर्यायों में होने वाली आसक्ति के अन्तम् को जानता है ।
- द्रव्य परिणामित्य होता है ।
- दो प्रकार के स्पन्दन होते हैं—
 - स्वाभाविक स्पन्दन—आत्मा में चैतन्य के स्पन्दन ।
 - निमित्तज्ञ स्पन्दन—कर्म या सूक्ष्म शरीर के स्पन्दन । प्राण या मन्दग के स्पन्दन ।
- चैतन्य के स्पन्दन सूक्ष्मतर । ● कर्म के स्पन्दन मूढमतर ।
प्राण के स्पन्दन मूढम । ● स्थूल शरीर के स्पन्दन स्थूल ।
- मूर्च्छा या मोह के स्पन्दन सबसे अधिक होते हैं ।
- स्वप्न के स्पन्दन में ऊर्जा उत्पन्न होती है । चापंगिर विद्युत् मध्यमन्विता में धारावाही विद्युत् ।
- जब तक जीवनी शक्ति के स्पन्दन हैं तब तक प्राणी जीता है ।

द्रव्य परिणामिनित्य होता है। यदि वह नित्य ही हो तो हमें कुछ करने की जरूरत ही नहीं होती। उसमें परिवर्तन तभी होता है जब कि परिवर्तनशीलता है। कुछ उत्पन्न होता है और कुछ नष्ट होता है। आत्मा भी परिणामिनित्य है। उसमें दो प्रकार के स्पदन होते हैं। प्रत्येक पदार्थ में दो प्रकार के स्पदन होते हैं। एक है स्वाभाविक स्पदन और दूसरा है निमित्तज स्पदन। चैतन्य का स्पदन स्वाभाविक होता है। यह निरंतर होता रहना है। दूसरा स्पदन निमित्तों में उत्पन्न होता है। निमित्त अनेक हैं। एक निमित्त है—कर्म। कर्म में स्पदन उत्पन्न होते हैं। दूसरा निमित्त है—प्राण। प्राण में स्पदन उत्पन्न होते हैं। हम प्रकार हमारा अस्तित्व तीन प्रकार के स्पदनो से घिरा हुआ है—चैतन्य का स्पदन, कर्म का स्पदन और प्राण का स्पदन। स्पदनो का समुद्र तरंगित है। ऊमियां ही ऊमियां। एक स्थिर अण, पर वह भी पूरा अस्थिर। एक नित्य अण, पर वह भी पूरा अनित्य। इतना परिणामन है कि चारों ओर स्पदन ही स्पदन दिखाई दे रहा है। उस स्पदन में अस्पदिन अण को खोज पाना भी गरल नहीं है।

चैतन्य के स्पदन मूढमत्तम स्पदन है। कर्म के स्पदन या मूढम शरीर के स्पदन मूढमत्तर है। प्राण के स्पदन मूढम हैं। स्थूल शरीर के स्पदन स्थूल हैं। हम सबमें पहले इन स्थूल स्पदनो की ही परकटते हैं। इनका ही हम अनुभव होता है। इनको ही हम सुख या दुःख मानकर चलाते हैं। स्थूल शरीर में होने वाले स्थूल स्पदन ही हमारे लिए सुख-दुःख बने हुए हैं। उनमें परे जाकर सुख की चल्पना करना हमारे लिए मग्य भी नहीं है, ममत्व भी नहीं है। जब तक व्यक्ति चेतना के स्थूल स्तर पर जीता है तब तक यह चल्पना भी नहीं की जा सकती कि

पैदा होते हैं और दुःख स्पन्दन को पैदा होने है। भक्ति और जप का मार्ग जो विनिमित्त हुआ उसके पीछे भी स्पन्दन का ही विद्यमान काम करता है। कहा जाता है—अमुक प्रकार की ध्वनि करो अमुक प्रकार के स्पन्दन पैदा करो। उच्चारण गहिर जप करो, मन्द जप करो, मीन जप करो, मानमित्र जप करो और मूढम में जाकर प्राण का जप करो। यह स्पन्दन के उत्पादन का ही विद्यमान है। मन्त्र का विद्यमान भी ध्वनि का विद्यमान है स्पन्दन का विद्यमान है। मन्त्र की रचना करने वाले जानने थे कि किस प्रकार की ध्वनि में किस प्रकार के स्पन्दन पैदा होते हैं और उनका क्या प्रभाव होता है। ध्वनियों के विविध स्पन्दन के आधार पर ही समूचा मन्त्र-शास्त्र विवर्धित हुआ। संकटों घट मन्त्र-शास्त्र पर लिखे गए। ऐसी कोई भी ध्याधि, पाहे फिर वह जारोतिक हो या मानसिक, नहीं है, जिसके उपशमन के लिए कोई न कोई मन्त्र निदिष्ट न किया हो। मन्त्र के द्वारा चित्तिमा की जाती है। मन्त्र के द्वारा शक्ति का विकास किया जाता है। मन्त्र के द्वारा धन की प्राप्ति की जाती है। मन्त्र के द्वारा अनिष्ट का निवारण किया जाता है। मुख-दुःख, लाभ-अनाम—सबमें मन्त्र का प्रयोग किया जाता है।

ध्वनि स्पन्दन पैदा करती है और वे नाना प्रकार के स्पन्दन नाना प्रकार की अवस्थाएँ पैदा करते हैं।

अनुभव भी स्पन्दन पैदा करते हैं। हम किसी अनुभव में जाते हैं। एक विनिष्ट प्रकार के स्पन्दन प्रारंभ हो जाते हैं।

ध्यान भी स्पन्दन पैदा करता है।

जितने आगम, उतने ही मन्त्र। जितने वध के प्रकार उतने ही मोक्ष के प्रकार। जितनी बीमारियाँ उतनी ही औषधियाँ। इन्हीं प्रकार स्पन्दन की उत्पत्ति के भी अनेक निमित्त हैं। जितने निमित्त, उतने ही प्रकार के स्पन्दन। इसीलिए भक्तिमार्ग भी चल रहा है, श्रद्धामार्ग भी चल रहा है, ज्ञान और विद्यामार्ग भी चल रहा है। किसी भी मार्ग पर चलें। अमुक-अमुक प्रकार के स्पन्दन पैदा करें और अमुक-अमुक प्रकार के स्पन्दनों को रोक दें, काम बन जाएगा।

अध्यात्म के क्षेत्र में जब स्पन्दनों का मूढमता में अध्ययन किया गया तो अनेक स्थापनाएँ हुईं। एक स्थापना हुई—प्रतिपक्ष भावना की। स्पन्दन पैदा करने का और मूढम स्तर तक पहुँचने का एक मार्ग है—भावना। भावना का अर्थ है—बैसा हो जाना, ध्येय के अनुसंधान हो जाना। प्रतिपक्ष स्पन्दनों से बहुत सारी बातें घटित हो जाती हैं। त्रोध का प्रतिपक्षी है—उपशम। त्रोध है तो उपशम के स्पन्दन पैदा करो। मान का प्रतिपक्षी है—मृदुता। मान है तो मृदुता के स्पन्दन पैदा करो। माया का प्रतिपक्षी है—ऋजुता। माया है तो ऋजुता के स्पन्दन पैदा करो। लोभ का प्रतिपक्षी—है सतोष। लोभ है तो सतोष के स्पन्दन पैदा करो। मत् उपदेश जरी, मत्त्व का प्रतिपादन है। हम 'प्रतिपक्ष' रावेदन के द्वारा 'पक्ष' के रावेदनों को

धनेमा तब आत्मरगी स्पदन पैदा होगे। उन स्पदनो में जो मुग की अनुभूति होगी वह अपूर्व होगी। दूसरी तुलना में कामबेन्द्र के स्पदनो में होने वाली मुग की अनुभूति नगण्य है। जो व्यक्ति उस अनुभूति तक पहुँच जाता है, वह कहा में नीचे उतरना नहीं चाहता। पटो तब मुग की अनुभूति में लीन रहता है। कहा में हटने के बाद भी विषाद नहीं होता। उसे उल्टा अधिक आनन्द, अधिक उल्लास और अधिक शक्ति का अनुभव होता है।

एक प्रश्न है—मुग क्या है ? कृष्ण विद्युत् का घन विद्युत् के साथ जो योग है, वह मुग है। यह सामान्य मुग नहीं, आध्यात्मिक मुग है। कामबेन्द्र की निवेद्यात्मक शक्ति है। उसका योग जब विधायक शक्ति के साथ होता है तब आध्यात्मिक मुग उत्पन्न होता है। तब विविध प्रकार के स्पदन पैदा होते हैं।

हमारे चेतन्य का, ज्ञान का केन्द्र है नाडी-मस्थान। यह समूचे शरीर में परिध्याप्त है। हिन्दु पृच्छरज्जु के निचले सिरे से मस्तिष्क तक का स्थान चेतन्य का भूत केन्द्र है। आत्मा की अभिव्यक्ति का यही स्थान है। यही चित्त का स्थान है। यही मन का और इन्द्रियों का स्थान है। संवेदन, प्रतिसंवेदन, ज्ञान—सारे यही में प्रगटित होते हैं। शक्ति का भी यही स्थान है। ज्ञानवाही और विद्यावाही तनुओं का यही केन्द्रस्थान है। मनुष्य ऊर्जा को अधोगामी करना ही जानना है, ऊर्ध्वगामी करना नहीं जानना। केवल दिशा का ही परिवर्तन हुआ कि जो शक्ति नीचे की ओर जाती थी वह ऊपर की ओर जाने लगती है। इतना-सा ही अन्तर पड़ता है। मस्तिष्क की ऊर्जा का नीचे जाना भौतिक जगत् में प्रवेश करना है। कामबेन्द्र की ऊर्जा का ऊपर जाना अध्यात्म जगत् में प्रवेश करना है। ऊर्जा के नीचे जाने में पौद्गलिक मुग की अनुभूति होती है। ऊर्जा के ऊपर जाने में अध्यात्म मुग की अनुभूति होती है। यह केवल विद्युत् का परिवर्तन है। इसे कहा गया—अन्तर्मथुन, आत्मरति, आत्मरमण। आत्मरमण की बात व्यर्थ नहीं है। प्रश्न होता है कि आत्मा अमूर्त है, दृश्य नहीं है, फिर आत्म-रमण कैसे ? प्रश्न ठीक है ? इसके समाधान में कहा गया कि आत्म-रमण का केन्द्र हमारे पाम विद्यमान है। इसमें हम रमण कर सकते हैं।

शरीर में मात धातु है। मातवा धातु है—शुक्र, वीर्य। कहा गया है—'मरण विन्दुपातेन, जीवन विन्दुधारणात्'—विन्दु के पात से मरण होता है और विन्दु के धारण से जीवन प्राप्त होता है। विन्दु क्या है—इसे ठीक समझना है। मस्तिष्क में, जो प्राण ऊर्जा है, यह जो ग्रे मैटर (grey matter) है, यह जो घूमर हिम्मा है, यही है विन्दु, यही है वीर्य। 'सहस्रारोपरि विन्दु'—सहस्रार के ऊपर विन्दु की अवस्थिति है। उस विन्दु के साथ जब शक्ति का मिलन होता है तब आत्म-रति पैदा होती है।

विन्दु के पात से मरण और विन्दु के रक्षण से जीवन—यह बात विन्दुन

८. सत्य की खोज

- आपणवदसी न करेई पाव । [आपारी, ३।३३]
- समतवसी न करेई पाव । [आपारी, ३।२८]
- जे अणणवसी, से अणणारामे ।
जे अणणारामे, से अणणवसी । [आपारी, २।१७३]

- जो हिमा आदि में आनक देखता है, वह पाप नहीं करता ।
- जो गमत्वदर्शी है, वह पाप नहीं करता ।
- जो अनन्य को देखता है, वह अनन्य में रमण करता है ।
जो अनन्य में रमण करता है, वह अनन्य को देखता है ।

- मोज अपने में ही प्रारम्भ करें, जीवन में ही प्रारम्भ करें ।
- ग्राम में जी रहे हैं, गरीर में जी रहे हैं, मन और चित्त से यात्रा चल रही है, चैतन्य में प्रकाश मिल रहा है ।
- वन्द, खुशी या अधमूदी आखों में देखें—नामाय पर, वस्तु पर—स्पन्दन ।
- उपनव्य होंगे—
० प्रज्ञा, ० द्रष्टाभाव, ० साक्षित्व, ० साम्य, ० साक्ष्यत्व ।
- क्या देखें ? —
० त्रौघदर्शी—त्रौघ को देखें ।
० आनन्ददर्शी—विपाक को देखें ।
० गमत्वदर्शी—साम्य को देखें ।

प्रेक्षा ध्यान की उपसंपदा स्वीकार करने वाला साधक प्रतिष्ठा करता है—
 'सच्चिद्वत्त उवमपज्जामि'—मत्स्य का मन स्वीकार करता है। ध्यान का मार्ग
 प्रयोजन है—सत्य की खोज। जो व्यक्ति ध्यान नहीं करता वह मत्स्य की खोज की
 दिशा में आगे नहीं बढ़ सकता। हमारे चारों ओर इतने मत्स्य हैं, इतने मूढम सत्य
 हैं, जिन्हें स्पष्टदृष्टि से नहीं देखा जा सकता। उन्हें स्पष्ट मन से भी नहीं पकड़ा
 जा सकता। वे स्पष्ट चेतना के विषय नहीं बनते। उन्हें जानने-देखने के लिए
 मूढम दृष्टि की आवश्यकता है, मूढम मन की आवश्यकता है और मूढम चेतना की
 आवश्यकता है। ध्यान के बिना दृष्टि को मूढम नहीं किया जा सकता, मन को
 पटु और मूढम नहीं बनाया जा सकता। ध्यान के बिना चेतना भी मूढम नहीं बन
 सकती। चेतना पर राग-द्वेष और मन के आवरण जमे हुए हैं। वे जब तक नहीं
 टूटते तब तक चेतना में मूढमता नहीं आ सकती। इसलिए ध्यान की साधना
 करने वाला सबसे पहले मत्स्य की खोज करता है और वह मत्स्य की खोज अपने से
 ही प्रारंभ करता है। वह मत्स्य को बाहर नहीं खोजता, अपने से ही खोजता है।

हम सबसे पहले स्वप्न की प्रेक्षा करते हैं, स्वप्न को देखते हैं। हमारे जीवन
 का पहला तत्त्व है—स्वप्न। हम स्वप्न में जी रहे हैं इसलिए सबसे पहले हमारी
 मत्स्य की खोज स्वप्न से ही प्रारंभ हो रही है। हम शरीर में जी रहे हैं, इसलिए
 हमारी मत्स्य की खोज का दूसरा विषय बनता है शरीर, शरीर-प्रेक्षा। हमारी
 जीवन-यात्रा मन में चलती है, विचार में चलती है, चिन्तन में चलती है, चिन्तन
 में चलती है। हम विचार की प्रेक्षा करते हैं, मन की प्रेक्षा करते हैं, चिन्तन की
 प्रेक्षा करते हैं, चिन्तन की प्रेक्षा करते हैं।

हमारे अस्तित्व के मूल में है—चैतन्य। वह सब चैतन्य के द्वारा चल

मुक्त आत्मा में प्राण के स्पन्दन नहीं होते। उसमें केवल चैतन्य के स्पन्दन मात्र होते हैं। अचेतन पदार्थ में न चैतन्य के स्पन्दन होते हैं और न प्राण के स्पन्दन होते हैं।

चोखना, चलना, देखना, इन्द्रियों का गतिशील होना, मन का गतिशील होना, बुद्धि का प्रियाशील होना—ये सब प्राणऊर्जा के कार्य हैं। इनकी गतिशीलता की पृष्ठभूमि में प्राण का प्रवाह कार्य करता है। इन्द्रियाँ अचेतन हैं। प्राणऊर्जा का योग पाकर वे सचेतन हो जाती हैं। मन अचेतन है। प्राणऊर्जा के प्रवाह में वह भी सचेतन हो जाता है। शरीर अचेतन है। प्राणऊर्जा के प्रवाह में वह सचेतन हो जाता है।

प्राणशक्ति का बड़ा स्रोत है—श्वाम। श्वाम के माध्यम से केवल सामायिक द्रव्य ही नहीं जाते, प्राणधारा भी जाती है। प्राणशक्ति भी जाती है। जितना गहरा श्वाम खोता है उतनी ही अधिक प्राणशक्ति जाती है। मकल्प जितना घुट जाता है, प्राणशक्ति का प्रवाह भी उतना ही अधिक हो जाता है। जब हम श्वाम-दर्शन करते हैं प्राणशक्ति और अधिक बढ़ जाती है। शक्ति के विभाग का एक बड़ा गुण है—श्वाम। जो चमत्कार या प्रदर्शन आँखों में आते हैं वे गहरे श्वाम के स्तर पर घटित होने वाले प्रदर्शन हैं। प्राणिक प्रदर्शन है। श्वाम के आधार पर मोटर या ट्रक को भी छानो पर से निकाला जा सकता है। श्वाम का प्रयोग न हो तो माया शरीर चरमता जाता है। इन्द्रियाँ टूट जाती हैं। श्वाम में अपाह्न शक्ति है। आत्मा की अनन्त शक्ति का एक अंग श्वाम के द्वारा प्रदर्शित होता है। आत्मा में अनन्त शक्ति है, अनन्त बीज है, यह सब है। श्वाम इसे प्रमाणित करता है।

श्वाम को हम कहाँ देखते हैं? हम देखना जानते ही नहीं। हम जिस दुनिया में रह रहे हैं, उस दुनिया में देखना, जानना जैसा कोई लक्ष्य है ही नहीं। वहाँ बेवकूफ है—गोबली, बिबली, सब करना। वहाँ माया का माया बोझ लगाया है, मन और बुद्धि का कार्य है। गोबली, बिबली, ममागो। बग, दुनिया ममागल। यह है हमारी दुनिया।

श्वाम का स्तर खेतना का निम्नतर स्तर है। यदि यही हम सब जानें हैं तो खेतना का गुण स्तर बहुत दूर छूट जाता है। आत्मा स्वयं द्रव्य है। स्वयं द्रव्य यह होता है जिसमें कोई विशेष गुण हो। जैसे द्रव्य द्रव्य है। गुण-विशेष ही विशासक देखा है। यह एक द्रव्य को दूसरे द्रव्य में घुलने कहना है। यदि यह विशासक देखा न हो तो द्रव्य को विशासक नहीं किया जा सकता। उसकी मज्जा नहीं हो सकती। आत्मा का विशेष गुण है—खेतना। यह विशासक देखा है। यह गुण आत्मा में ही मिलता है, दूसरे द्रव्य में नहीं। यदि यह ममागल गुण होता, आत्मा में भी मिलता और दूसरे द्रव्य में भी मिलता, दुर्लभ में भी

परमार्थ की बात का कोई ज्ञान नहीं है। समा के प्रश्न में जड़-परमार्थ की बात समा में आ सकती है। भौतिक पदार्थों की छीना-काटी में जड़-परमार्थ की बात समा में आ सकती है। किन्तु जहाँ केवल मन का निष्पन्न हो मन की गोज हो, वहाँ केवल जड़ और केवल परमार्थ ? दर्शन का मूल अर्थ—देखना। दर्शन को छूट गया और परमार्थ दर्शन बन गया। अनुमान दर्शन बन गया। परमार्थ दर्शन बन गया। कहीं प्रत्यक्ष और कहीं परमार्थ ? कहीं मायात्मक और कहीं अनुमान ? इसी दर्शन ने मार्ग विवादों को जन्म दिया। यह बुद्धि के मझाने चलने वाला दर्शन था। बुद्धि के द्वारा प्रचारित बिना राग विवाद कभी समाप्त नहीं हो सकते। ये विवाद सभी समाप्त हो सकते हैं जब मझाने दर्शन मुक्त होता है। विवाद सभी समाप्त होते हैं जब अध्यात्म की चेतना जागृत होती है, जब देखना प्रारम्भ होता है।

स्वामि की देखना अध्यात्म की दिशा का पहला चरण है। पहला चरण मूल्य-ज्ञान होता है। सही दिशा में उठाया गया पहला कदम मज्जित तक पहुँचाने वाले अगस्त्य कदमों की श्रृङ्खला का एक अंग होता है। कहीं मज्जित का आदि कदम है। मुख्य दम ज्ञान का नहीं है कि आदमी चिन्ता चलना है। मुख्य दम ज्ञान का होता है कि उगका चलना किस दिशा में हो रहा है। यह सही दिशा में चल रहा है या विपरीत दिशा में चल रहा है ? विपरीत दिशा भटकानी है। मज्जित तक कभी नहीं पहुँचा पाती। उगकी ओर बढ़ने वाले हजारों-साथों कदम भी भटक जायेंगे। सही दिशा में उठाया गया एक-एक कदम मज्जित की दूरी कम करता है। एक दिन ऐसा आता है कि अन्तिम कदम मज्जित को छू लेता है।

स्वामि की देखना आत्म-मायाकार की मज्जित तक पहुँचने का पहला कदम है। जिस समय की दिशा में जाना है, उसी दिशा का यह पहला चरण है। स्वामि की देखने का अर्थ है—दर्शन की यात्रा पर आ जाना। यहाँ सोचना छूट जाता है। केवल देखना मेघ रहता है। यही दिशा है। देखना शुरू करते ही विचारों पर, विवरणों पर प्रहार होने लग जाता है। ये बेचारे टूटने लगते हैं। विवरणों से हट कर अविवरण पर और चिन्ता से हटकर अचिन्ता पर कदम बढ़ने लगते हैं। यह हमारा पहला प्रस्थान होता है।

हमारे जानने और देखने की यात्रा का, आत्मा के शुद्ध स्वरूप की यात्रा का पहला प्रस्थान है—स्वामि-दर्शन। दूसरा प्रस्थान है—शरीर-दर्शन, शरीर-प्रेक्षा।

शरीर की देखना। यह बात बड़ी विचित्र लगती है कि जिस शरीर में हम जी रहे हैं, जो हमारा सबसे निचट का भिन्न है, उसे हम क्या देखें ? उसके भीतर क्या देखें ? ये प्रश्न सभी होते हैं जब तक हम देखना प्रारम्भ नहीं करते। देखना प्रारम्भ करते ही मार्ग प्रश्न समाहित हो जाते हैं। शरीर में बहुत कुछ है देखने

जीवनी की सम्पत्ति ।

सावित्र ने कहा—‘मैंने तुम्हें मरने देने के लिए यहाँ नौकरी नहीं रखा है, बीबीदारी बनने के लिए रखा है।’

आगमन का सबसे बड़ा मूल है—देखना। प्रत्यक्ष मरने बड़ा प्रमाण है। परोक्ष प्रमाण नहीं हो सकता। सब प्रमाण प्रत्यक्ष में छोटे हैं। अनुमान प्रमाण उममें छोटा है, स्मृति प्रमाण उममें छोटा है। आगम प्रमाण उममें छोटा है। आगम भी हम उमकी मानने है जिसने मरने को माशात् देखा है और फिर कहा है। ऐसे व्यक्ति का कथन आगम बनता है। और वही हमें मान्य होता है। आगम का सामान्य भी दर्शन के आधार पर है। अनुमान भी प्रमाण तब बनता है जब उमकी पुष्टभूमि में दर्शन हो। ‘दृष्टपूर्वोदय—यह मैंने पहले देखा है कि जहाँ-जहाँ धूम होता है वहाँ-वहाँ अग्नि होती है। देखने-देखने पर बात जब पुष्ट होती है तब व्याप्ति बनती है। दर्शन के बिना व्याप्ति नहीं बनती। व्याप्ति प्रत्यक्षमूलक होती है, परोक्षमूलक नहीं। ज्ञान की मारी द्वारा प्रत्यक्ष में प्रवाहित होती है, परोक्ष में नहीं।

शरीर की प्रेक्षा। शरीर में क्या-क्या घटित हो रहा है, उसे देखें। प्रत्येक क्षण शरीर में कुछ न कुछ घटित होना ही है। उसे देखें। उसकी विपश्यना करें, प्रेक्षा करें। मरने सम्पत्ति में आने लगेगा। जब भीतर का सत्य स्पष्ट होगा तो बाहर का मरने छिपा नहीं रह पाएगा।

देखने के साथ यह प्रश्न होता है कि कैसे देखें ? देखने की प्रक्रिया क्या है ?

प्रेक्षा तीन प्रकार में की जा सकती है—छुली आँखों से देखें, आँखें बंद रखकर देखें और अघछुली आँखों से देखें।

देखने का एक स्तर है—आँख। आँख बंद कर के भी प्रेक्षा की जा सकती है। आँख बंद कर दी। भीतर के दर्शन की शक्ति को उद्घाटित कर दिया। एक स्तर खोल दिया जो आँख से भी बड़ा है। दर्शन की शक्ति को हमने खोल दिया और देखना प्रारम्भ कर दिया। आँख बंद करके भी देखा जा सकता है और बहुत गहराई तक देखा जा सकता है। जो छुली आँखों से दिखाई नहीं देता वह आँखें बंद कर देने पर प्रज्ञा से देखा जा सकता है।

छुली आँखों में भी देखा जा सकता है। यह अनिमेष प्रेक्षा है। अपलक आँखें, स्थिर आँखें। पलक नहीं झपकना है। अनिमेष प्रेक्षा में भी वस्तु के अन्तःस्थल तक पहुँचा जा सकता है। अनिमेष प्रेक्षा प्रारम्भ की। सामने एक चेहरा है। उसे देखना प्रारम्भ किया। आँखा घटा देखते रहे। चेहरे के हजारों रूप सामने आएँगे। अंत में एक ज्योतिषुज-मा दीखने लगेगा। प्रकाशपुज सामने रहेगा। यह अनुभव की बात है, सुनी-सुनाई बात नहीं है।

प्रेक्षा का तीसरा प्रकार है—अघछुली आँखों से देखना। इसका केन्द्र-बिन्दु

देखें

● गमवृत्ति स्वाम-प्रेक्षा में—

- नाडो-गमस्थान शुद्ध होता है
- मद्गुल्फगति जागती है ।
- प्रज्ञा जागती है ।

● देह-प्रेक्षा में—

- रागापनिवृत्ति या बदलती है ।
- मूर्च्छा टूटती है ।
- स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव होता है ।
- संतन्य जागृत होता है ।

● वायोमर्ग में—

- देह की जड़ता नष्ट होती है ।
- संतन्य और पुद्गल का भेद-ज्ञान स्पष्ट होता है ।
- ह्वापन आता है ।
- गुह्य-दुःख में मध्यस्थता आती है ।
- मति की जड़ता नष्ट होती है ।

● अनुप्रेक्षा में—

- सूक्ष्म विद्युत् उत्पन्न होती है ।
- प्रज्ञा जागती है ।
- व्यवहार का परिवर्तन होता है ।
- सपन मूर्च्छा टूटती है ।

● निष्पत्तियाँ

भारोरिक

- स्वास्थ्य ।
- प्रतिरोधात्मक शक्ति ।
- रोग के अनुशो का निरस्तता ।

मानसिक

- स्वास्थ्य ।
- सयम ।
- क्रोध आदि के विचित्रों को क्षीण करना ।

● विश्राम ।

● स्वास्थ्य-मिडि ।

● नैपुण्यम् ।

● स्वास्थ्य-मिडि ।

- आर्षे वन्द करने का अर्थ है—मोना या नहीं देखना ।
- ध्यान में आर्षे वन्द करने का अर्थ है—जागना या देखना ।

योग बनती है। बाह्य जगत् में रहने वाला दूसरों के कंधों पर भार डालकर चल रहा रहना चाहता है। अध्यात्म का साधक दायित्व को ओढ़कर भारी रहता है। वह अपना दायित्व दूसरों पर कभी नहीं डालता।

अध्यात्म साधना की पहली परिणति है - दायित्व को ओढ़ने का बोध, दायित्व को लेने का मार्ग।

अध्यात्म साधक की प्रान्तियों मयम पहने टूटती हैं। वह असत्य में दूर और सत्य के निकट होता है। सामान्यतया आँखें बन्द करने का अर्थ होता है—नहीं देखना, सो जाना। बाहरी दुनिया में आँखें बन्द करने के दो ही अर्थ होते हैं—सो जाना या नहीं देखना। अध्यात्म के क्षेत्र में ये अर्थ बदल जाते हैं। ठीक विपरीत हो जाते हैं। साधक की प्रान्ति टूट जाती है। उसके लिए आँखें बन्द करने का अर्थ होता है जागना। आँखें बन्द करने का अर्थ होता है—भीतर झाड़ना, भीतर की गहराइयों को देखना। अर्थ बदल जाता है।

जो बाह्य जगत् में जीता है वह मानता है कि मुख बाहर में है। अध्यात्म साधक की यह प्रान्ति भी टूट जाती है। वह मानने लगता है कि मुख बाहर नहीं, भीतर है। जिसने कभी अध्यात्म का स्पर्श ही नहीं किया वही बाहर मुख की मत्पना कर सकता है। जिसने एक बार भी अध्यात्म के मुख का स्पर्श कर लिया, उसे बाहर में कभी मुख नहीं लगता। भीतर के मुख की तुलना में बाहर के सारे मुख नगण्य हैं। साधक जब भीतर का छोड़ा मार्ग तय करता है तब उसे लगता है कि जो मुख के स्पर्शन यहां है, वे बाहर दुर्लभ हैं। जो रंग यहां दीखते हैं, उनका अस्तित्व बाहर है ही नहीं। भीतर में जब मुख के स्पर्शों की अनुभूति होने लगती है तब साधक आत्मविभोर होकर उसी में खो जाता है। उनका सारा सम्पर्क अध्यात्म से होता है, बाहर के सारे सम्पर्क टूट जाते हैं। अब वह उसे छोड़ना नहीं चाहता। इनका तन्मय हो जाता है वह उसमें कि वह अपना भान ही भूल जाता है।

जिस व्यक्ति ने भीतर जाने का प्रयास ही नहीं किया, जिसने भीतरी द्वार का उद्घाटन ही नहीं किया, वह कभी यह अनुभव नहीं कर सकता कि भीतर में क्या कुछ घटित हो रहा है। यह तर्क के द्वारा समझाया नहीं जा सकता। इसका अनुभव ही किया जा सकता है। जो इस मार्ग से नहीं गुजरता है, उसके सामने तर्क व्यर्थ है; मोन श्रेयस्कर है।

अध्यात्म साधना की दूसरी परिणति है—प्रान्तियों का टूट जाना।

चिन्तिता की भांति साधक भी पहले विवेक करता है और फिर प्रत्याख्यान। विवेक का अर्थ है—पृथक् करना और प्रत्याख्यान का अर्थ है—छोड़ना। जब प्रत्याख्यान होता है तब सत्य की चेतना जागती है। संयम अथवा अपने में रहो। बन्धु बोलो। बन्धु प्यो। प्रवृत्ति कम करो। इसका परिणाम यह होता है

है। गहरी-गहसान पर निमग्न रहाना होता है। भूच्छा टूटती है और चेतन्य जागृत होता है। आत्मा का अस्तित्व किसी शरीर के माध्यम में प्रकट होता है। जो शरीर को देखना नहीं जानता, उसके अन्तर्भाव में अवस्थित चेतन्य-केन्द्रों का दर्शन करना नहीं जानता, वह अपने अस्तित्व को भी नहीं जानता। जिसे अपने अस्तित्व का बोध नहीं होता उसे दायित्व का बोध नहीं होता।



उपसंपदा

माधना-केन्द्र साधना का स्थल है। यहाँ माधक खाली आते हैं और भरकर जाने हैं या यो कहें कि भरे हुए आते हैं और खाली होकर जाते हैं। दोनों बातें सम्भव हैं। जो भरकर आए हैं उन्हें खाली होकर जाना है और जो खाली होकर आए हैं, उन्हें भरकर जाना है। अध्यात्म-माधना खाली होने का भी प्रयत्न है और भरने का भी प्रयत्न है। जो बमनीय है, जो परित्याग के योग्य है उसे छोड़ना है और जो भरने योग्य है उसे भरना है।

माधना प्रारंभ करने में पूर्व सब प्रेक्षा-ध्यान की उपसंपदा स्वीकार करें। सभी माधक मुद्रासन में बैठ, बद्धात्रलि होकर मुँह। शरीर शिथिल, मन सनावमुक्त रहे। मैं कुछ मंत्रों का उच्चारण करूँगा। आप उसी समय में उनका प्रत्युच्चारण करें—

‘अम्मुट्ठिओमि आराहणाए ।’

मैं प्रेक्षा-ध्यान की आराधना के लिए उपस्थित हुआ हूँ।

‘मग्ग उवसंपज्जामि ।’

मैं अध्यात्म-माधना का मार्ग स्वीकार करता हूँ।

‘सम्मसं उवसंपज्जामि ।’

मैं अन्तर्दर्शन की उपसंपदा स्वीकार करता हूँ।

‘संजमं उवसंपज्जामि ।’

मैं आध्यात्मिक अनुभव की उपसंपदा स्वीकार करता हूँ।

यह प्रेक्षा-ध्यान की उपसंपदा है। इसके पाँच मंत्र हैं। इसका पहला मंत्र है—भावक्रिया। इसके तीन अर्थ हैं—

वा स्वतन्त्र अस्तित्व है, उसकी स्वतन्त्र मत्ता है। उसका स्वतन्त्र अस्तित्व और स्वतन्त्र मत्ता तब स्थापित होती है जब वह स्वतन्त्र क्रिया करे। यदि उसकी मांगों प्रवृत्तियाँ प्रतिक्रियात्मक ही होती हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि वह पूर्ण स्वतन्त्र नहीं है। वह अपनी स्वतन्त्रता का स्वयं ही खंडन कर रहा है। वह पूर्ण परतन्त्रता की घोषित करता है और दूसरों के हाथ का एक विनोदना मात्र बन जाता है। साधक को ऐसा नहीं होना चाहिए। वह क्रिया करे, प्रतिक्रिया नहीं।

आज का आदमी स्वतन्त्र बुद्धि ने काम नहीं कर रहा है। वह बाह्य बातावरण, परिस्थिति और आसुरात्म के कार्य-कलापों से प्रभावित होकर कार्य करता है। यह प्रतिक्रिया है, क्रिया नहीं। वह आवेग या उत्तेजना के बशीभूत होकर कार्य करता है, वह भी प्रतिक्रिया है।

सांग का सारा इन्द्रिय-व्यवहार प्रतिक्रियात्मक होता है। हम आज में देखें और काम में भुलें, किन्तु कोई सत्कार प्रतिक्रिया पैदा कर रहा है इसलिए देखें या भुलें तो यह देखना और सुनना स्वतन्त्र क्रिया नहीं है, प्रतिक्रियात्मक क्रिया है। स्वतन्त्र चेतना से देखना या सुनना ही स्वतन्त्र देखना या सुनना है।

उपमपदा का तीसरा सूत्र है—मैत्री। साधक का पूरा व्यवहार मैत्री से ओतप्रोत हो। उसमें मैत्री की भावना का पूर्ण विकास हो। किसी व्यक्ति को माप काटे और वह सोचे—‘कितना अमाननी है’ नहीं समझ पा रहा है। व्यर्थ ही क्रोध के बशीभूत होकर दूसरों की बप्ट देता है। इसका भी कल्याण हो। इसे सही दृष्टि मिले। इसका क्रोध शांत हो। यह किसी को न काटे। इस प्रकार माप पर भी जो भीने नेत्रों से इस प्रकार करुणादृष्टि करता है वह सबका मित्र होता है। उसमें मैत्री का विकास चरम बिन्दु पर है। यह तभी संभव है जब व्यक्ति प्रतिक्रिया में संबंध मुक्त हो जाता है। अन्यथा माली के प्रति माली, ईंट का जवाब पत्थर में, ‘मठे शादय समाचरेत्’—ये सब बातें चलती हैं। इन्हें रोक नहीं जा सकता। इन्हें केवल सही व्यक्ति रोक सकता है जिसे इन सचाई की समझ मिले। वह स्वतन्त्र अस्तित्व का पूर्ण आदमी प्रतिक्रिया का जीवन न जीए। वह क्रिया का जीवन जीए। यह सचाई जब हृदयगत हो जाती है तब मैत्री स्वयं पनित होती है।

उपमपदा का चौथा सूत्र है—मिताहार। परिमित भोजन का महत्वपूर्ण स्थान है। साधना में। भोजन का प्रभाव केवल स्वास्थ्य पर ही नहीं होता, ध्यान और चेतना पर भी उसका प्रभाव होता है। आदमी अनावश्यक बहुत खाता है। इसके पीछे देशगत, परंपरागत, समाजगत या भोजन के ज्ञान का अभाव—कुछ भी कारण हो सकता है। यह चल रहा है। अनावश्यक भोजन बिहानि पैदा करता है। खाया हुआ पच नहीं पाता क्योंकि उसकी पचाने वाला रस पूरी मात्रा में नहीं मिलता। भोजन उतना ही पचता है जितना उसे पाचन-रस प्राप्त होता है।

१. शक्ति-जागरण : मूल्य और प्रयोजन

- जीवन की दो धाराएँ—(१) शक्तियुक्त धारा (२) शक्तिशून्य धारा ।
- शक्ति अविकसित • शक्ति अप्रयुक्त ।
- शारीरिक शक्ति—जो प्राणशक्ति शरीर के माध्यम से प्रकट ।
- मानसिक शक्ति— जो प्राणशक्ति मन के माध्यम से प्रकट ।
- शक्ति प्रत्येक पदार्थ में—
चेतन में चेतना, आनन्द और शक्ति का समन्वय ।
- मनुष्य विकसित चेतना वाला अतः शक्ति का विकास कर सकता है ।
- विकसित शक्ति खतरनाक उमका सम्यक् उपयोग, उमका दिशा-दर्शन
अध्यात्म द्वारा ।
- हम मूढ में परिवर्ष प्राप्त करें ।
- शक्ति-जागरण का पहला सूत्र—मूढ की शक्ति से परिचित होना ।
- स्थूल शरीर की मूढ रचना—
• मस्तिष्क में १ खरब न्यूरॉन ।
• ज्ञान-तन्तु—एक साथ मिल सके ।
• कोशिकाएँ—साठ अरब ।
- शरीर शक्ति का माध्यम—
प्रमाद योग से, योग बीर्य में, बीर्य शरीर में, शरीर जीव में ।
- चेतना और शक्ति का समन्वय ।
- मनुष्य में शक्ति के विकास की क्षमता ।
- विकसित शक्ति का सम्यक् प्रयोग करें ।

स्वीकार करना है। किन्तु इन बातों में धृष्टता चाहता है। नि धनुष्य गड़ित है, प्रत्येक टूटी हुई है, तो क्या कोई उस धनुष्य पर बाण चढ़ा मरेगा? बाण चढ़ाने वाला तर्क है, समर्थ है, शक्तिशाली है, फिर भी वह उस धनुष्य पर बाण नहीं चढ़ा पाता। यदि धनुष्य अशक्ति है, प्रत्येक टूटी हुई नहीं है तो फिर कोई युवा उस पर बाण चढ़ा सकता है। धनुष्य पुराना है, उसमें बाण नहीं फँका जा सकता। धनुष्य नया है, उसमें बाण फँका जा सकता है। इसका तात्पर्य यह है कि बालक के उपकरण पर्याप्त नहीं हैं। वह धनुष्य पर बाण नहीं चढ़ा सकता। युवा के उपकरण पर्याप्त हैं, वह धनुष्य पर बाण चढ़ा सकता है। यह अन्तर उपकरणों की पर्याप्तता या अपर्याप्तता का है, आत्मा का नहीं। बच्चे की आत्मा और युवा की आत्मा में कोई अन्तर नहीं है। किन्तु बच्चे के उपकरण अभी अपर्याप्त हैं, जैसे टूटे हुए धनुष्य के उपकरण अपर्याप्त हैं। नए धनुष्य के उपकरण पर्याप्त हैं जैसे युवा के उपकरण पर्याप्त होते हैं।

प्रश्न है उपकरण या, आत्मा का प्रश्न नहीं है। इस घटना से हम यह समझ सकते हैं कि हमारा जीवन तीन आयामों में चलता है—आत्मा, शरीर और शरीर की शक्ति। आयामों में कहा गया है कि हमारा जीवन 'त्रिदंड' है—एक दंड है शक्ति, एक है शरीर और एक है आत्मा। आत्मा बहुत दूर है। मैं क्षेत्रीय दूरी की बात नहीं कर रहा हूँ। आत्मा इतना भीतर है, इतना भीतर कि वह चर्मचक्षुओं से दीखता ही नहीं। वहाँ हमारी पहुँच नहीं है।

हम इन तीन आयामों में जीते हैं—आत्मा, शरीर और शक्ति। हमारी एक बटिनाई है। हम स्थूल को बहुत जानते हैं, सूक्ष्म को नहीं जानते। हम सूक्ष्म को जानने का प्रयत्न भी नहीं करते हैं? इसीलिए नहीं करते कि हमारा उससे परिचय नहीं है। जिसमें परिचय नहीं होता है, उसके विषय में कुछ भी नहीं जाना जा सकता है। जिसमें परिचय होता है, उसीके विषय में हम कुछ जान सकते हैं। हम सूक्ष्म से अपरिचित हैं।

दर्शनशास्त्र में एक प्रश्न बहुत चर्चित होता रहा है कि सूक्ष्म का अस्तित्व है या नहीं? जो इन्द्रियों के द्वारा दिखाई दे रहा है, वही है या उसमें परे भी कुछ है? इस चर्चा में दो शब्द प्रस्तुत हुए—इन्द्रियगम्य और अतीन्द्रियगम्य ज्यवा हेतुगम्य और अहेतुगम्य।

कुछ दार्शनिकों ने उसे ही सत्य माना जो इन्द्रियगम्य है। जो इन्द्रियगम्य होता है वह निश्चित ही हेतुगम्य होता है। उसे सिद्ध करने के लिए हेतु और तर्क दिए जाते हैं। हेतु और तर्क उसको गम्य कराने में सक्षम होते हैं, इसलिए वह हेतुगम्य कहलाता है। इस रण्य पर दार्शनिकों की एक विचारधारा चलनी रही।

दर्शन की दूसरी विचारधारा ने इसमें आगे बढ़कर कहा—सत्य अतीन्द्रिय

मनु है और जिसमें शक्ति और चेतना—दोनों होते हैं वह चेतन है। परमाणु में शक्ति है, किन्तु चेतना नहीं है। आत्मा में शक्ति भी है और चेतना भी है।

शक्ति और चेतना का योग—यह हमारी विशेषता है। इसीलिए हम चेतना-वान् हैं, मवेदनशील हैं। हम अनुभव करते हैं, मवेदन करते हैं और अपनी शक्ति का उपयोग करते हैं। आज के विज्ञान ने यह स्पष्ट रूप में घोषित किया है कि एक परमाणु में इतनी शक्ति है कि यदि उसका विस्फोट हो जाए [किन्तु ऐसा कभी होता नहीं है] तो सारा ससार नष्ट हो सकता है। परमाणु में अनन्त शक्ति होती है। आत्मा में भी अनन्त शक्ति होती है। परमाणु में कभी विस्फोट होता नहीं, यह एक जापतिक मचाई है, यूनिवर्सल ट्रूथ है।

परमाणु में जब इतनी शक्ति है तब बल्बना करें कि चेतना में कितनी शक्ति होगी। शक्ति भी अनन्त और चेतना भी अनन्त। दोनों का योग है मनुष्य में। अब उसके सामर्थ्य का अन्दाजा लगाया जा सकता है? शक्ति के इस अभाव भण्डार का स्वामी मनुष्य क्या नहीं कर सकता? धर्म की साधना, मन को पकड़ना—ये तो प्रारम्भिक बातें हैं। हमारी साधना मन को पकड़ने की साधना नहीं है, मन की समाप्ति करने की साधना है, अमन होने की साधना है।

कुछ प्राणी समनस्क होते हैं और कुछ असमनस्क। कुछ प्राणियों को मन प्राप्त है और कुछ प्राणियों को मन प्राप्त नहीं है। समनस्क प्राणी सजी बढ़ाने हैं और असमनस्क प्राणी असजी।

मनुष्य समनस्क प्राणी है। उसे सजा उपलब्ध है। उसका मन विकसित है। किन्तु एक अवस्था ऐसी भी होती है जिसमें मनुष्य 'नो-मनो नो-अमनो' बन जाता है। वह 'नो-मन' बन जाता है। मन नष्ट हो जाता है, समाप्त हो जाता है। मन उत्पन्न हो नहीं होता। उस अवस्था में बेचन चेतना शेष रहती है। यह शक्ति के विस्फोट का परिणाम है, शक्ति की निष्पत्ति है। मनुष्य अपनी इस अनन्त शक्ति को पहचाने और उसको विकसित करे।

शक्ति का द्विवाम प्रयत्न-मापेक्ष है। जितनी भी साधनाएँ पानी हैं, वे सब शक्ति के विभाग के लिए ही हैं। साधना इसीलिए होती है कि मूल चेतना जागे, मूल शक्तियों का द्विवाम हो। मनुष्य में शक्ति है, पर जब तक वह मूल रहती है तब तक कोई निष्पत्ति नहीं आती। माय बहुतनी लगाकर बँटा है। जन्म है। किसी को उसका भय नहीं लगता। जब वही माय घुप-रागता है, तब माय का बाधक भय के रूप में उठता है। सुखी हुई आग पर बरखा भी पड़ सकती है। जब वह आग दमकती है, तब बड़े-बड़े भी उसके नाम जाने में लगते हैं।

जब शक्ति का कोई हृद रहती है तब मनुष्य सुखी हुई आग की भाँति निर्विकार जीवत जीवता है। जब शक्तियों का जागरण होता है तब वही मनुष्य दमकती

वर्तमान युग ने शल्य-चिकित्सा में कीर्तिमान स्थापित किए हैं। मनुष्य (प्राणियों) के शरीर की चीरफाड़ जितनी इस युग में हुई है उतनी अतीत में नहीं हुई। यदि हुई हो तो भी उसका विषय उल्लेख प्राप्त नहीं है। आज के शल्य-चिकित्सक ने शरीर के प्रत्येक हिस्से को धीमे-धीमे देख लिया है, जान लिया है। उसने कोई भी हिस्सा अज्ञान नहीं है। समूचे शरीर की चीरफाड़ कर लेने पर भी उसे शरीर के अनिर्वक्त कुछ भी नहीं मिला। बहुत सूक्ष्म निरीक्षण के बाद कुछ भी उपलब्ध नहीं हुआ। इसके आधार पर यह धारणा बनी कि शरीर में शरीर के अनिर्वक्त और कुछ है ही नहीं।

प्राचीन गान की बात है। महाराजा प्रदेशी ने आत्मा के विषय में कुछ प्रयोग किए थे। वह आत्मा को प्रत्यक्ष देखना चाहता था, जानना चाहता था। उसने जीवित शरीर को तोला, मृत शरीर को तोला। वह जानना चाहता था कि आत्मा का वजन कितना है? वह भारहीन है या भारयुक्त? वर्तमान के वैज्ञानिकों ने भी इस दिशा में प्रयत्न किया है। उनके पास सूक्ष्मतम उपकरण हैं। प्राचीन मान्यता में कुछ अन्तर आया है। महाराज प्रदेशी के पास सूक्ष्म उपकरण नहीं थे। वह किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुँच सका।

उसने दूसरा प्रयोग किया। आदमी के टुकड़े-टुकड़े कर दिए। प्रदेशी पास में बैठा रहा। वह यह देखना चाहता था कि यदि शरीर में आत्मा नाम का कोई तत्व होगा तो वह अवश्य ही किसी अवयव से बाहर निकलेगा। वह देखता रहा। कुछ भी नहीं होगा।

प्रयोग पहले भी होते थे। प्रयोग आज भी होते हैं। किन्तु आज भी यह प्रश्न अस्पष्ट ही है कि आत्मा है या नहीं? उसमें भार है या नहीं? वह दृश्य है या

वर्तमान युग ने शल्य-चिकित्सा में कौत्तिमान स्थापित किए हैं। मनुष्य (प्राणियों) के शरीर की घोरफाड़ जितनी डमयुग में हुई है उतनी अतीत में नहीं हुई। यदि हुई हो तो भी उसका विमल उल्लेख प्राप्त नहीं है। आज के शल्य-चिकित्सक ने शरीर के प्रत्येक हिस्से को योन्तक देखा लिया है, जान लिया है। उससे कोई भी हिस्सा अज्ञात नहीं है। समूचे शरीर की चीड़फाड़ कर लेने पर भी उसे शरीर के अनिरिक्त कुछ भी नहीं मिला। बहुत सूक्ष्म निरीक्षण के बाद कुछ भी उपलब्ध नहीं हुआ। इसके आधार पर वह धारणा बनी कि शरीर में शरीर के अनिरिक्त और कुछ है ही नहीं।

प्राचीन काल की बात है। महाराजा प्रदेशी ने आत्मा के विषय में कुछ प्रयोग किए थे। वह आत्मा को प्रत्यक्ष देयना चाहता था, जानना चाहता था। उसने जीवित शरीर को तोला, मृत शरीर को तोला। वह जानना चाहता था कि आत्मा का वजन कितना है? वह भारहीन है या भारयुक्त? वर्तमान के वैज्ञानिकों ने भी इस दिशा में प्रयत्न किया है। उनके पास सूक्ष्मतम उपकरण है। प्राचीन मान्यता में कुछ अन्तर आया है। महाराज प्रदेशी के पास सूक्ष्म उपकरण नहीं थे। वह किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुँच सका।

उसने दूसरा प्रयोग किया। आदमी के टुकड़े-टुकड़े कर दिए। प्रदेशी पास में बैठा रहा। वह यह देयना चाहता था कि यदि शरीर में आत्मा नाम का कोई तत्व होगा तो वह अवश्य ही किसी अवयव में बाहर निकलेगा। वह देवता रहा। कुछ भी नहीं दोष।

प्रयोग पहले भी होते थे। प्रयोग आज भी होते हैं। किन्तु आज भी यह प्रश्न समाहित ही है कि आत्मा है या नहीं? उसमें भार है या नहीं? वह दृश्य है या

हो, मूत्रम हो या मूत्रमयम हो ।

शरीर के अणु-जणु को देखा गया । हड्डिया, मांस, मज्जा, रक्त आदि दिखाई दिए । और आगे बढ़े । मूत्रमयता में प्रवेश किया । वृत्तियों के केन्द्रों की जानकारी हुई । कुछ और आगे बढ़े और मूत्रम शरीर के अस्तित्व को न मानने की बात समझाए गए । अतीन्द्रिय द्रष्टाओं ने जो प्रत्यक्ष किया था जिन्होंने मूत्रम शरीर के अस्तित्व की स्वीकारा था, आज का विज्ञान मूत्रम उपकरणों में वहाँ तक पहुँच गया । उसने तंजम शरीर के अस्तित्व की स्वीकार कर लिया । आत्मा को मानने की बाधा पूर्णतः समाप्त नहीं हुई है । विज्ञान उम दिशा में गतिशील है, परन्तु अभी तक वह किसी महत्वपूर्ण निष्कर्ष पर नहीं पहुँच पाया है । अतीन्द्रिय द्रष्टाओं की दृष्टि से आत्मा की स्वीकृति में कोई बाधा नहीं है किन्तु विज्ञान के आधार पर उसे पूर्ण स्वीकृति देना संभव नहीं है ।

माधना का प्रयोजन है स्मृत शरीर को भेद कर मूत्रम शरीर तक पहुँचना । हम पहले स्मृत शरीर के प्रकरणों को देखें, स्मृत शरीर में होने वाले रासायनिक परिवर्तनों को देखें, स्मृत शरीर में पतित होने वाले जैविक परिवर्तनों को देखें और प्रणियों के साक्ष्यों को देखें—समस्त ।

शरीर में प्रतिक्षण परिवर्तन हो रहा है, एक पर्याय प्रकट हो रहा है, दूसरा पर्याय मर रहा है । यह उत्पाद और व्यय का चक्र निरन्तर चल रहा है । उस चक्राकार पर्याय के स्रोत को हम देखें । इतना ही देखना पर्याप्त नहीं है । यह तो केवल स्मृत को देखना ही हुआ । हमें मूत्रम को भी देखना है । हम देखने की अपनी शक्ति को इतना विकसित करें कि किसी उपकरण या यंत्र की सहायता के बिना भी हम तंजम शरीर की साक्षात् देख सकें, आभा-मंडन को देख सकें और आगे बढ़कर वर्मशरीर को भी देख सकें । उसमें होने वाले वर्म-विपाकों को भी देख लें । इन सबको देखकर हम उनको भी देख लें जहाँ देखने वाला और देखना दो नहीं रहते । देखने वाला स्वयं देखने वाला ही रहे, द्रष्टा हो रहे । द्रष्टा और दृश्य एक हो जाने हैं, उसे भी देखें । हम क्षमते-पन्नते अपने चेतन्य के मूल स्वरूप में चले जाएँ, उसमें अवस्थित हो जाएँ । बहुत सबो यात्रा है । अभी हमने यात्रा का प्रारम्भ ही किया है । हमें बहुत दूर पहुँचना है । हम उन्माद, वीर्य और शक्ति को बढ़ाएँ जिससे कि यात्रापथ निर्बाध हो सके और हम यात्रा को अत्यन्तपूर्वक संपन्न कर सक्षम तर पहुँच सकें ।

गणवान् महावीर से पूछा—“भते ! प्रमाद किमने प्रवाहित होता है ?”

“वत्स ! प्रमाद योग (प्रवृत्ति) से प्रवाहित होता है ।”

“भते ! योग किससे प्रवाहित होता है ?”

“वत्स ! योग वीर्य से प्रवाहित होता है ।”

“भते ! वीर्य किससे प्रवाहित होता है ?”

हो, मूल्य ही वा मूल्यमय हो।

शरीर के मूल्य-अनु को देख दिया। इन्हीं मान मन्त्रा स्वन आदि दिखाई दिए। और आगे बढ़े। मूल्यमय के प्रवेश किया। कृतियों के वस्तुओं की जानकारी हुई। कृष्ण और आगे बढ़े और मूल्य शरीर के अस्मिन् की न मानने की बात समझा हो गई। अतीन्द्रिय दृष्टाओं ने जो प्रत्यक्ष किया था किन्तुने मूल्य शरीर के अस्मिन् की स्वीकारा था। मात्र का विज्ञान मूल्य उत्पन्न होने में वही तब पहुँच गया। उसने मूल्य शरीर के अस्मिन् की स्वीकार कर दिया। आत्मा की मानने की बाधा मूल्य समझा गयी हुई है। विज्ञान उग दिया में मॉरीजीन है, परन्तु अभी तब का किसी मूल्यमयने निश्चय पर नहीं पहुँच पाया है। अतीन्द्रिय दृष्टाओं की दृष्टि में आत्मा की स्वीकार में कोई बाधा नहीं है किन्तु विज्ञान के आधार पर उसे मूल्य स्वीकार देना मभव नहीं है।

माधना का प्रयोजन है मूल्य शरीर का भेद कर मूल्य शरीर तक पहुँचना। इस पर मूल्य शरीर के प्रकृतियों को देखे, मूल्य शरीर में होने वाले समान्यतः परिघटनाओं को देखें, मूल्य शरीर में घटित होने वाले वैयक्तिक परिघटनाओं को देखें और परिघटना के सारांश को देखें—समाप्त।

शरीर में प्रतिक्षण परिघटना हो रहा है, एक पर्याय प्रकट हो रहा है, दूसरा पर्याय मष्ट हो रहा है। यह उत्पन्न और मय का चक्र निरन्तर चल रहा है। उस चक्राकार पर्याय के श्रोत को हम देखें। इतना ही देखना पर्याप्त नहीं है। यह तो केवल मूल्य को देखना ही हुआ। हमें मूल्य को भी देखना है। हम देखने की अपनी शक्ति को इतना विकसित करें कि किसी उपकरण या यंत्र की सहायता के बिना भी हम संसार शरीर को माधान् देख सकें, आभा-महान् को देख सकें और आगे बढ़कर ब्रह्मशरीर को भी देख सकें। उसमें होने वाले ब्रह्म-विषाक्तों को भी देख सकें। इन सबको देखकर हम उसको भी देख सकें जहाँ देखने वाला और देखना दो नहीं रहते। देखने वाला स्वयं देखने वाला ही रहे, दृष्टा ही रहे। दृष्टा और दृश्य एक हो जाने हैं, उसे भी देखें। हम चलते-चलते अपने चेतन्य के मूल स्वरूप में चले जाएँ, उसमें अवस्थित हो जाएँ। बहुत लंबी यात्रा है। अभी हमने यात्रा का प्रारम्भ ही किया है। हमें बहुत दूर पहुँचना है। हम उल्हाह, बौम और कवि को बढ़ाए बिना कि यात्रापर निर्वाह हो सके और हम यात्रा को अन्तःपूर्वक सपन्न कर सकें तब तक पहुँच सकें।

भगवान् महावीर से पूछा—“भते ! प्रसाद किससे प्रवाहित होता है ?”

“वत्स ! प्रसाद योग (प्रवृत्ति) से प्रवाहित होता है।”

“भते ! योग किससे प्रवाहित होता है ?”

“वत्स ! योग धीर्य से प्रवाहित होता है।”

“भते ! धीर्य किससे प्रवाहित होता है ?”

है। वह शक्ति है। उसने ही माता निर्माण किया है।

हमें जीव तक पहुँचना है। उग द्रष्टा और जाता तक पहुँचना है, जो पदों के पीछे है। बिन्दु कहा तक पहुँचने के लिए पैरों में शक्ति चाहिए। पगु पहाड़ पर नहीं चढ़ पाता। पगु लकी यात्रा नहीं कर पाता। पैरों में पर्याप्त शक्ति चाहिए। पैरों की सुविधा के लिए हम जिन वाहनों का उपयोग करते हैं, वे भी शक्तिशाली होने चाहिए। शक्ति चाहे पैरों की हो या वाहन की। शक्ति की प्रमुखता है। शक्तिशून्य वा कोई उपयोग नहीं है। एक आमत में बैठने के लिए शक्ति चाहिए। माघना करने के लिए शक्ति चाहिए। पवे ध्यान के लिए शक्ति चाहिए। शक्ति-हीन कुछ नहीं कर पाता।

शक्ति को जागृत कैसे करें? शक्ति-जागरण के मूल कौन-से हैं? हम शक्ति-जागरण के मूलों को खोजें। उन्हें उपगच्छ कर शक्ति को जागृत करें।

शक्ति-जागरण का पहला मूल है—दीर्घश्वास-प्रेसा। यह महत्त्वपूर्ण मूल है। इसे समझने में पहले हम श्वास को समझ लें। श्वास का सम्बन्ध बहुत गहन है। वह बहुत गहराई में चला जाता है। इसे समझने के लिए जड़ को समझना जरूरी है, फूल को समझना जरूरी नहीं है। बहुत साधारण बात है कि जो जड़ को नहीं समझता वह फूल के रहस्य को भी नहीं समझ सकता। जिसका ध्यान जड़ की ओर जाता है, जो जड़ों को समझ लेता है उसके लिए सब धाने गरल हो जाती है।

श्वास की जड़ को समझें। श्वास का सबध है प्राण से, प्राण का सबध है पर्याप्ति में अर्थात् मूढम प्राण से और पर्याप्ति का सबध है कर्मशरीर से। कर्म-शरीर श्वास की जड़ है। श्वास इनमें जुड़ा हुआ है। जब आत्मा एक शरीर को छोड़कर दूसरा शरीर धारण करती है, उस अन्तर्गत काल में उसके दो शरीर होते हैं—एक नैजम शरीर और दूसरा कामंशरीर। इन दोनों शरीरों के माध्यम से आत्मा अन्तराल की मात्रा करती है और अपने उत्पत्ति-स्थान तक पहुँच जाती है। उत्पत्ति के पहले क्षण में आत्मा कर्मशरीर के द्वारा आहार ग्रहण करती है। उसे कर्मशास्त्रीय भाषा में ओज आहार कहते हैं और विज्ञान की भाषा में उसे ऊर्जा का आहार कह सकते हैं। हमारा जीवन तब तक रहता है जब तक ओज जाहार है, ऊर्जा का आहार है। जब ओज आहार समाप्त हो गया, ऊर्जा समाप्त हो गई तो पाछ उपाय करने पर भी जीवन टिकता नहीं, समाप्त हो जाता है। इसके बिना प्राणी जी नहीं सकता। यही है जीवनी शक्ति, जो जीवन को टिकाए रखती है।

ओज आहार या ऊर्जा के आहार का मन्वय जीव पहले ही क्षण में गुरा कर लेता है। उसके पश्चात् स्थूल शरीर का निर्माण होता है। हमारे स्थूल शरीर का जितना विश्राम होता है, उसमें जितनी नाडियाँ दनती हैं, जितने चक्के और जितने

प्रतिपादन किया। विज्ञान अभी तक वहाँ नहीं पहुँच पाया है। उसकी पहुँच स्थूल शरीर तक हुई और उसने उस स्थूल शरीर का मूढतम व्याख्या की। हम दोनों—कर्मशास्त्रीय विश्लेषण और शरीर-शास्त्रीय विश्लेषण को मिलाकर देखें। हमें प्रतीत होगा कि दोनों का स्वर एक है। दोनों एक ही बात बता रहे हैं। केवल भूमि का भेद मात्र है। कर्मशास्त्रीय भूमिका शरीरशास्त्रीय भूमिका से ऊपर है। कर्मशास्त्र के वेत्ताओं ने मूल बिम्ब का देगकर प्रतिपादन किया और शरीरशास्त्र के वेत्ता प्रतिबिम्ब को देगकर प्रतिपादन कर रहे हैं। वे बिम्ब की भाषा में बोलें और ये प्रतिबिम्ब की भाषा में बोल रहे हैं। भाषा तो एक ही होगी। बाच में प्रतिबिम्ब पड़ता है। आदमी बाहर पड़ा है। उसी का प्रतिबिम्ब काँच में पड़ता है। प्रतिबिम्ब यही होगा जो मूल बिम्ब है। इसमें अन्तर कैसे आया? बिम्ब कुछ हो और प्रतिबिम्ब कुछ और ही आए, यह नहीं हो सकता। जो बिम्ब है उसीका प्रतिबिम्ब आया। कर्मशास्त्रियों ने बिम्ब की भाषा में सारा प्रतिपादन किया और शरीरशास्त्रियों ने प्रतिबिम्ब की भाषा में सारा प्रतिपादन किया। दोनों में भाषा का अन्तर हो सकता है, तथ्य का नहीं। शरीरशास्त्री हारमोना, मित्रिशन ऑफ मूव्मेंट्स, ग्रन्थियों का स्त्राव कहते हैं। कर्मशास्त्री कर्मों का रस बिपाक, अनुभाववध कहते हैं। वह भी रस और वह भी रस। भाषा भी मिन गई।

मूढम शरीर के द्वारा जो बिपाक होता है उसका रसग्राव ग्रन्थियों के द्वारा होता है और वह हमारी सारी प्रवृत्तियों को संचालित करता है, प्रभावित करता है। यदि हम इसे उचित रूप में जान लेते हैं तो हम स्थूल शरीर तक कभी नहीं रहेंगे, और आगे बढ़ेंगे। साधना का यही प्रयोजन है कि हम आगे से आगे बढ़ें जाएँ, स्थूल शरीर पर ही न रहें, उससे आगे मूढम शरीर तक पहुँच जाएँ। हमें उन रसायनों तक पहुँचना है जो कर्म के द्वारा मिश्रित हो रहे हैं। वहाँ भी हम न रहें, आगे बढ़ें और आत्मा के उन परिणामों तक पहुँचें जो उन सबों को मिश्रित कर रहे हैं।

स्थूल या मूढम शरीर उपकरण हैं। मूल है आत्मा के परिणाम। हम मूढम शरीर से आगे बढ़कर, आत्मपरिणामों तक पहुँचें।

उपादान और निमित्त को समझे बिना साधना को ठीक से नहीं समझा जा सकता। उपादान को समझना होगा, निमित्त को भी समझना होगा, परिणामों को भी समझना होगा। मन के परिणाम, आत्मा के परिणाम निरन्तर चलते रहते हैं। आत्मा के परिणाम यदि विभुष्ट चैतन्य केन्द्रों की ओर प्रवाहित होने हैं तो परिणाम विभुष्ट होने हैं और यदि वे ही आत्म-परिणाम धामना की वृत्तियों को उत्तेजना देने वाले चैतन्य-केन्द्रों की ओर प्रवाहित होने हैं, तो परिणाम कानुनित होने हैं। जो चैतन्य-केन्द्र जोष, मान, माया और मोह की वृत्तियों को उत्तेजित

नहीं कहा जा सकता। किन्तु इस प्रतिपादन में एक बहुत बड़ी गच्चाई का उद्घाटन होता है कि शरीर में अनेक गंधादी केन्द्र हैं। इन केन्द्रों पर मन की एकाग्र कर, मन में उनकी प्रेरणा कर, हम ऐसे द्वारों का उद्घाटन कर सकते हैं, ऐसी गिडगिया गोद सबने हैं, जिनसे द्वारों के चेतना की रश्मिया बाहर निकल सकें और अर्पणित की घटित कर सकें।

हम मूल की समझें। श्वास का मवध है प्राण से प्राण का मवध है पर्याप्ति से पर्याप्ति सूक्ष्म प्राण से। यह जीवन के पङ्क्तों ही प्राण में निमित्त हो जाता है। प्राण को भी प्राण चाहिए। जो सूक्ष्म शरीर का प्राण है, उसे भी प्राण चाहिए। वह प्राण आकाश-मण्डल में प्राप्त होता है। मारे शरीर में, मारे आकाश-मण्डल में प्राणवत् फँसा हुआ है, आहार-पर्याप्ति के योग्य वर्गणाएँ सारे आकाश में फैली हुई हैं। ऊर्जा की या प्राणशक्ति की वर्गणाएँ फैली हुई हैं। वे प्राप्त होती हैं श्वास के माध्यम से। हम केवल श्वास ही नहीं लेते, उसके साथ प्राण भी लेते हैं। शरीरशास्त्र के अनुसार भी जब हम श्वास लेते हैं तो ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं, नाइट्रोजन लेते हैं और भी न जाने कितनी गैसों और कितने तत्त्व ग्रहण करते हैं। किन्तु कर्मशास्त्र की भाषा में हम प्राण लेते हैं। श्वास के साथ जाने वाला प्राण उस प्राण को मजबूत करता है, पोषण देता है।

जैन आगम भगवती और प्रजापना में यह प्रश्न उपस्थित किया गया है कि जीव कब आहार लेता है और कितनी दिशाओं से आहार लेता है? प्रश्न के उत्तर में कहा गया है कि जीव पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ऊर्ध्व दिशा और अधोदिशा—छहों दिशाओं से आहार लेता है। वहाँ केवल आहार का प्रसंग ही नहीं है। रोम आहार भी अल्प मात्रा में होता है। वहाँ आहार का अर्थ ही है—प्राणनस्त्र का आहार। जीव जीवित रहने के लिए निरंतर बाहर से आहरण करता है, वह निरंतर प्राणऊर्जा लेता है। यह आहरण कभी नहीं रुकता।

ऊर्जा या प्राण के आहरण का सशक्त माध्यम है श्वास। यह निरंतर चलता है तो आहरण भी निरंतर चलता है। श्वास का मवध है प्राण से, प्राण का मवध है सूक्ष्म प्राण से और सूक्ष्म प्राण का मवध है सूक्ष्म शरीर से, कर्मशरीर से। हम दीर्घश्वास लेते हैं, दीर्घश्वास की प्रेरणा करते हैं, इसका अर्थ यह हुआ कि हम शक्ति के मूल स्रोतों को जागृत करने का प्रयत्न करते हैं। दीर्घश्वास को देखने की बात बहुत छोटी-सी लगती है, किन्तु यह बहुत गहरी बात है। एक अंगुली को पकड़कर समूचे घर के स्वामी बन जाने की बात है। हम इस प्रक्रिया में केवल प्राण को ही नहीं पकड़ रहे हैं, समूची प्राणशक्ति को जागृत करने का प्रयत्न कर रहे हैं। जैम-जैम हम श्वास को दीर्घ करते हैं, हम पूरी ऊर्जा को जीवने हैं और उसे देखते हैं तो शक्ति के मूल स्रोत को जागृत कर लेते हैं, जिनके विस्फोट के द्वारा हमें नई-नई उपलब्धियाँ प्राप्त होती हैं। नई दिशाओं के

विश्व में जितने प्राणी हैं सब यौगिक हैं, कोई भी शुद्ध नहीं है। जीव है। शरीर है। चेतना शरीर के बिना अभिव्यक्त नहीं होती और शरीर चेतना के बिना निमित्त नहीं होना। चेतना और शरीर—इन दोनों का योग है, इसीलिए सभी प्राणी यौगिक हैं। शुद्ध चेतना जैसी कोई वस्तु उपलब्ध नहीं होती। यह मात्र भावी की भक्षणा हो सकती है। न जाने जीव और शरीर, चेतना और शरीर कब से साथ हैं? इसकी कोई व्याख्या नहीं की जा सकती। यह कब से है? क्यों है? कैसे है?—ये प्रश्न अनुत्तरित ही हैं। इसके लिए इतना मात्र कहा जा सकता है कि यह सब अनादि काल में है। यह काल जिसकी आदि नहीं है, शुरुआत नहीं है। इसके अतिरिक्त हमारे पास इसका कोई उत्तर नहीं है। यह योग अनादि है। ऐसा लगता है कि जीव और पुद्गल में एक समझौता है। पुद्गल की एक शर्त है जीव के साथ कि तुम मेरी सीमा में बाहर नहीं जा सकते, मेरे प्रभाव-क्षेत्र में मुक्त नहीं हो सकते। जीव अनादिकाल में शरीर के प्रभाव-क्षेत्र में रह रहा है, उसकी सीमा में मुक्त नहीं हो रहा है। जीव की भी एक शर्त है पुद्गल (शरीर) के साथ कि तुम मेरे मौलिक अस्तित्व को निर्मूल नहीं कर सकते, विभक्त नहीं कर सकते। शरीर अपनी शर्त को निभा रहा है। वह जीव के मौलिक स्वरूप को विहृत नहीं कर रहा है। जीव मौलिक स्वरूप में है, पर वह शरीर के प्रभाव-क्षेत्र में मुक्त नहीं है। शरीर जीव पर अपना प्रभाव डाल रहा है, किन्तु उसकी मौलिक सत्ता को कभी निर्मूल नहीं कर पाता। इसी आधार पर बहुत कुछ बताया गया है।

जानना एक बात है और उसे बताना दूसरी बात है। जानना स्वयम् होता है। बताने में भाषा का माध्यम लिया जाता है। भाषा की अपनी सीमा है अन-

और विषय नहीं है। जो न जुड़ता है और न बिगड़ता है। जो न स्वयं बनता है और न कुछ और। वह आवाश का अवगाहन करता है पर उसको रोकता नहीं। वह अप्रतिहत है। ऐसा एक भी स्थान नहीं जहाँ वह न हो, जहाँ वह न रहे। यह है अरूपी सत्ता।

अरूपी सत्ता और चेतन सत्ता—दोनों इन्द्रिय और मन के परे है। यदि हम इन्हें इन्द्रियो, मन और बुद्धि के माध्यम में जानना चाहें तो हम कभी नहीं जान पायेंगे। क्योंकि इन्द्रिय, मन या बुद्धि के ये विषय नहीं बनते। जो जिसका विषय नहीं है, उसे उसके द्वारा समझने का प्रयत्न करना व्यर्थ है, प्रयत्न की कोई मायंकता नहीं हो सकती। हम उसीके द्वारा उस विषय को जान सकते हैं जो जिसका माध्यम बन सके, समझ और ज्ञापक बन सके। दूर-दूर-दूर माध्यमों की क्षमता के परे की बात है। उन्हें कोई दोष नहीं दिया जा सकता।

यदि कोई व्यक्ति चेतनसत्ता को स्वीकार नहीं करता, अरूपी सत्ता को स्वीकार नहीं करता तो कोई आश्चर्य नहीं होगा। आश्चर्य तब हो जब बुद्धि में जानने की बात भी बुद्धि से न जानी जाए। तब माना जा सकता है कि इस व्यक्ति में बौद्धिक विकास पर्याप्त नहीं है। इसके लिए उपाय करना चाहिए। एक मदबुद्धि का आदमी है और एक प्रखर बुद्धि का आदमी है। दोनों में तरतमता है। इस तरतमता को मिटाने के लिए प्रयत्न होता है। बुद्धि का विकास करने का प्रयत्न किया जाता है। एक व्यक्ति की स्मृति कमजोर है और दूसरे व्यक्ति की स्मृति प्रखर है। तब कमजोर व्यक्ति की स्मृति को बढ़ाने का प्रयत्न किया जाता है। किन्तु जहाँ कोई तारतम्य का प्रश्न ही नहीं है, वहाँ विकास की बात प्राप्त नहीं होती। बुद्धि और स्मृति के विकास को चरम बिन्दु तक पहुँचाया जा सकता है फिर भी अरूपी सत्त्व को नहीं देखा जा सकता। किन्तु अतीन्द्रियज्ञान की चरम सीमा पर पहुँचकर जिन्होंने इस अरूपी सत्ता का माहात्म्य जाना, वह बुद्धि के परे का ज्ञान था।

यह शरीर हमारी इन्द्रियों का विषय है, बुद्धि का विषय है। हम इसे इन्द्रियों द्वारा देख सकते हैं और बुद्धि के द्वारा हमारी व्याख्या कर सकते हैं। प्राचीन-काल में भी शरीर की व्याख्या बहुत की गई और आज के शरीरशास्त्रियों ने भी इसका बहुत विश्लेषण किया है। शरीर के एक-एक अवयव की गूढ़मनम व्याख्या आज प्राप्त है। शरीर का छोटा या बड़ा—ऐसा कोई भी अवयव नहीं, जिसका गूढ़मनम विश्लेषण आज उपलब्ध न हो। प्राचीन काल में जो विश्लेषण किया गया वह देखने के आधार पर या अनुमान के आधार पर किया गया था। आज का विश्लेषण वैज्ञानिक परीक्षणों और प्रयोगों के आधार पर हुआ है। शरीर अचेतन है, रूपीमत्ता है। वह दीप्तता है, इन्द्रिय-गम्य है, इसलिए उसकी हमनी व्याख्याएँ गम्य हैं। आज एक-एक कोशिका की संरचना भी अज्ञात

है और प्राकृतिक जगत् में विविधता बनाता रहती है। किन्तु आज भी यह समझा गया हुआ नहीं पाई है। यह एक विन्दु है। हम पर गहरे होकर यदि हम आगे की ओर देखेंगे तो पता चलता है कि हमारे पास हम गुप्तों को मुक्त करने का एक साधन है। यह है—कर्मशरीर। यह मूढमन है। मारी व्यवस्था हमारे आगे है। यह व्यवस्था स्वयं चालित है। अतन्त्र-अनन्त परमाणु है। सबका संचालन स्वयं होता है।

कर्म पुद्गल को वा स्पर्श अनन्त प्रदेशों होता है। वंश स्वयं ही कर्म योग्य होता है। कर्म के अनन्त प्रदेशों स्वयं आत्मा के प्रदेशों में चिपके हुए हैं। इतना मूढम जगत्! इतना विनाश जगत्! एक कर्म इस में स्वारह लाख में अधिक पाणिनाश होती है किन्तु यदि मूढम शरीर—कर्मशरीर—को कोशिकाओं का निर्माण-योग्य किया जाए तो एक कर्म इस में अरबों-शरबों कोशिकाओं का अस्तित्व जान होगा।

स्पर्श या मूढम—मारे नियमन मूढम शरीर में होते हैं। वह नियता है, नियमन करने वाला है। उसके आठ विभाग हैं। नियमन के आठ विभाग हैं। सब अपना-अपना काम सम्माने हुए हैं।

एक विभाग है—ज्ञान के नियमन का। वह जीव के ज्ञान का नियमन करता है। वह हमका नियमन करता है कि इतना ज्ञान बाहर प्रकट होना चाहिए, इतना नहीं।

हमारे शरीर में भी एक व्यवस्था है। व्यक्ति को जब ज्यादा कष्ट होता है तो उसे मूर्च्छा आ जाती है। जब व्यक्ति पूरे कष्ट को सहन नहीं कर पाता तब वह मूर्च्छित हो जाता है। यह प्रकृतिक व्यवस्था है। जब तक व्यक्ति बप्टो को सहन करने की सीमा में रहता है तब तक उसे कोई मूर्च्छा नहीं आती। जब कष्ट सीमा को पार कर जाता है, तब प्रकृति उसे मूर्च्छित कर देती है, जिससे कि उसे बप्टानुबूति न हो।

वैसे ही ज्ञान की व्यवस्था भी स्वयं चालित है। किस व्यक्ति को कितना ज्ञान मिलना चाहिए, कौन व्यक्ति कितने ज्ञान को सहन कर सकता है—यह सब मूढम शरीर—कर्म शरीर की व्यवस्था है। यदि इस व्यवस्था का अतिभ्रमण होता है तो व्यक्ति पागल बन जाता है, मूर्च्छित हो जाता है। उस व्यक्ति में ज्ञान की क्षमता इतनी प्राकृत है तो उसे उतना ही ज्ञान प्राप्त होगा, कम या अधिक नहीं। अधिक को झेलने की क्षमता नहीं है तो अधिक टिक नहीं पाएगा।

हम पढ़ते हैं कि अमुक व्यक्ति को जातिस्मृतिज्ञान (पूर्वजन्मज्ञान) हुआ। उसे पूर्वजन्म की स्मृति हुई। अब उसका जीना दूसरा हो गया। क्योंकि वह प्रत्यक्ष देखता है कि उगने यह किया, यह किया। उसमें लड़ा, इतने लड़ा। उसे मारा, इतने मारा। वह धबका जाता है। वह पागल हो जाता है। ऐसा हमीनिष्ट

सूक्ष्म शरीर का भी अस्तित्व है, जिसके द्वारा मारी व्यवस्थाएँ हो रही हैं, जो एक बट्टोन्-रूम की तरह है, जो मारे नियंत्रण कर रहा है—यदि यह तथ्य समझ में आ जाए तो बहुत मारी समस्याएँ सुलझ सकती हैं।

शरीर नामकर्म अनेक शरीरों का निर्माण करता है। एक है स्थूल शरीर। यह हाड-मांस और रक्तमय शरीर है। एक है तंत्रज शरीर। यह हमारा विद्युत् शरीर है। मारी व्यवस्था के मन्त्रालय में इसका योग है। इसके आगे है कर्म-शरीर। कर्मशरीर और स्थूल शरीर के बीच सेतु का काम करता है तंत्रज शरीर।

मैं थोड़ा रहा हूँ। मेरे मामले माइक है। मेरे शब्द दूर तक संचरण कर रहे हैं। यह विद्युत् के सहारे हो रहा है। विद्युत् का काम संचरण करना है। तंत्रज शरीर यही काम करता है। कर्मशरीर के द्वारा जो कुछ स्थूल शरीर में आ रहा है वह मारा तंत्रज शरीर के द्वारा आ रहा है। यदि यह सेतु नहीं होता तो सूक्ष्म शरीर या कर्मशरीर कुछ नहीं कर पाता। कर्मशरीर कर्मशरीर बना रहता। अचेतना पड़ जाता। स्थूल शरीर में कुछ भी सञ्चात नहीं होता। वह अकेला पड़ जाता। शंनों के बीच कोई संबंध-सूत्र नहीं रहता। तंत्रज शरीर विद्युत् शरीर है। यही माध्यम बनता है। सूक्ष्म शरीर का बिम्ब स्थूल शरीर में प्रतिबिम्बित होता है।

हम स्वाम लेते हैं। स्वाम के साथ प्राण का ग्रहण होता है। यदि तंत्रज शरीर न हो तो प्राण कर्मशरीर या सूक्ष्म शरीर तक नहीं पहुँच पाता। इसी प्रकार तंत्रज शरीर के अभाव में सूक्ष्म शरीर की प्राणशक्ति स्थूल शरीर तक नहीं पहुँच पाएगी। हमारी भाषा की शक्ति, मन की शक्ति और स्थूल शरीर की शक्ति—ये मारी शक्तियाँ कर्मशरीर से स्थूल शरीर तक तंत्रज शरीर के माध्यम से पहुँचनी हैं। एक होती है भाषा और एक होता है—भाषा योग। एक होता है मन और एक होता है—मनयोग। एक होता है शरीर और एक होता है—शरीरयोग। योग तब बनता है जब तंत्रज शरीर अपने संचालन का कार्य प्रारम्भ कर देता है। तंत्रज शरीर का योग मिलते ही भाषा वचनयोग बन जाती है। तंत्रज शरीर का योग मिलते ही मन मनयोग बन जाता है। तंत्रज शरीर का योग मिलते ही शरीर शरीरयोग बन जाता है। भाषा, मन और शरीर अचेतन हैं। वे जीव की शक्ति के साथ तंत्रज शरीर के माध्यम से जुड़कर चेतन हो जाते हैं।

भाषा अचेतन, भाषायोग चेतन।

मन अचेतन, मनयोग चेतन।

काया अचेतन, कायायोग चेतन।

हम स्वामश्रेष्ठा, शरीरश्रेष्ठा और वायोमर्ग का अध्ययन करते हैं। प्रश्न होता है कि स्वाम को देखने का प्रयोजन क्या है ? शरीरश्रेष्ठा की निष्पत्ति क्या है ? वायोमर्ग का फलित क्या है ?

आज के युग की सबसे बड़ी कठिनाई है—आयुनुभूति। इसे हम सनातन कहते हैं। सनातन अर्थात् भारीयन। जब शरीर हल्का होता है तब आयुनुभूति अच्छी होती है। जब शरीर भारी होता है तब आयुनुभूति अच्छी नहीं होती। जब दिमाग भारी होता है तब एक प्रकार की आयुनुभूति होती है और जब दिमाग हल्का होता है तब दूसरे प्रकार की आयुनुभूति होती है।

हम भारमुक्त रहना चाहते हैं। हम हल्का रहना चाहते हैं। हम सपुत्र या साधव का अनुभव करना चाहते हैं।

साधना की आरम्भिक निष्पत्ति है—साधव, ह्वायन भारमुक्त अवस्था, सनातमुक्ति।

आज का आदमी सनात का मित्रार है। उसे शान्ति का अनुभव नहीं होता। वह निरन्तर बेचैन रहता है। जब वह काम करने-करते बंद जाता है तब वह विधायन करता है। घरान के बाद विधायन, भ्रम के बाद विधायन। एक आदमी कपड़े पर भार हो जाता है। जमाने-जमाने जब कपड़ा टूट करान लगता है तब वह भार की दृष्टि कपड़े पर रखकर आगे बढ़ जाता है। जो कपड़ा टूट गया था, उसे वह विधायन देता है। जमाने-जमाने वह भार को नीचे रखकर दूर विधायन करता है। फिर वह भार को उठाकर चलता है और आगे चलकर तब टूट जाता है। क्या भार को उतारकर ऐसा नष्टम करता है कि आदमी एक किन्तु भारमुक्त हो गया हो। वह भारमुक्ति का अनुभव करता है, सुख का भ्रम लेता है।

कोई योजना ही न बनाएं तो कम कौन बाजार जायेगा ? कौन सामान लायेगा और कार्य कैसे संपन्न होगा ? ये प्रश्न उठते हैं। इन्हीं के आधार पर सामान्य व्यक्ति कह देता है कि अध्यात्मवादियों को ये बहकी-बहकी बातें हैं। वे कहते हैं—“स्मृति को छोड़ दो, कल्पना को छोड़ दो।” इनके बिना जीवन चल नहीं सकता। आदमी एक दिन भी नहीं जी सकता।

ऐसा सोचना ठीक है। मन का यह सदेह भी उचित है। किन्तु अध्यात्म-वादियों के कथन को हम मर्यादा में समझें।

अध्यात्मवादी यह कभी नहीं कहते कि स्मृति को मर्मघा छोड़ दें, स्मृति-शून्य हो जाए। वे यह नहीं कहते कि कल्पना को छोड़कर अपने जीवन की गाड़ी रोक दें। उनके कथन को समझें, उनके हार्द को समझें, उनके मर्म को समझें। उनके कथन का तात्पर्य है कि मनुष्य अनावश्यक स्मृतियों और कल्पनाओं के भार से मुक्त हो जाए। यह जितना समय उन स्मृतियों और कल्पनाओं में बिताता है, उसको कम कर दे। आवश्यक स्मृति और कल्पना के लिए जितना समय आवश्यक हो उतना लगाए, किन्तु अनावश्यक समय लगाने की मनोवृत्ति में घुटकारा पा सें।

हमारा पूरा समय स्मृतियों के उधेड़-बुन में और कल्पनाओं को मजाने में बीत जाते हैं। सोने समय भी कल्पनाएँ होती हैं और जागते समय भी कल्पनाएँ होती हैं। ये स्वप्न क्या हैं ? जागते समय की कल्पना और जागते समय की स्मृतियाँ सोने समय स्वप्न बन जाते हैं। सोने-जागते स्मृतियों और कल्पनाओं का चक्र चलता रहता है। साधना के क्षेत्र में प्रवेश करने का अर्थ ही है कि हम इन स्मृतियों और कल्पनाओं के चक्र को तोड़ दें। जीवन में केवल वही बचे जो अनि-वार्य है। आवश्यक स्मृति और कल्पना का अपना उपयोग है। अनावश्यक स्मृति और कल्पना का कोई उपयोग नहीं है। वे केवल मनाव का मृजन करती हैं। मन को भटका देती हैं।

अनावश्यक स्मृतियों के साथ कभी गुरुता आता है, कभी मोम जागता है, कभी मान उमरता है। गारे आवेग बहर-बाढ़ने लग जाते हैं। गाना-गीता हराभ हो जाता है। यह क्यों होता है ? यह इसीलिए होता है कि मनुष्य वर्तमान में नहीं रहता। उसने वर्तमान में रहना नहीं सीखा। वर्तमान में रहने का मतलब है कि हम जब जो कार्य करने हैं, उसके अनिश्चित कोई भी स्मृति न लगाए। घाने बैठे हैं, तो मन घाने में ही रहे। खाने है तो मन खाने में ही रहे। छपर-छपर न भटके। न अनीन में दौड़े और न अशिष्य में अलग लगाने। केवल वर्तमान की चिया के साथ सलग रहें। यह है वर्तमान में जीना। यह है वर्तमान क्षण में रहना।

सामने धामी धरोमी हुई है। गारी सामझी उपलब्ध है। स्वयं का भी रहा है। फिर भी न जाने उमका मन बहा-बहा भटकाया रहना है। मन दुनिया-भर

शुद्ध चेतना का क्षण। यह है वर्तमान का क्षण। यहाँ न प्रियता है और न अप्रियता। न कोई अतीत का अनुभव है और न कोई भविष्य की चिंता। केवल वर्तमान के क्षण का जीवन है।

श्वास को देखने का अर्थ है—समभाव में जीना। श्वास को देखने का अर्थ है—बीतरागता के क्षण में जीना, राग-द्वेष-मुक्त क्षण में जीना। जो व्यक्ति श्वास को देखता है, उसका तनाव अपने-आप विमर्जित हो जाता है। जो वर्तमान में जीता है, उसका तनाव अपने-आप विमर्जित हो जाता है।

हम शरीर को देखने हैं। शरीर को देखने का यह अर्थ नहीं है कि हम केवल घमड़ी को देखें। अवयवों के आकार-प्रकार को देखें। यह तो हम अनेक बार देख चुके हैं। शरीर-प्रेक्षा में हम ऐसा नहीं करते। हम देखते हैं कि इस क्षण में हमारे शरीर में क्या घटित हो रहा है। गुण का संवेदन हो रहा है या दुःख का संवेदन हो रहा है। प्रियता का संवेदन हो रहा है या अप्रियता का संवेदन हो रहा है। क्या-क्या रासायनिक परिवर्तन हो रहा है। इन सबको हम देखने हैं। हमारे शरीर में वर्तमान क्षण में जो घटित हो रहा है उसे हम देखते हैं, चाहे फिर वह भीतर घटित हो रहा है या बाहर घटित हो रहा है। शरीर में घुजती हो रही है, उसे भी हम देख रहे हैं, क्योंकि वह भी एक घटना है, मचाई है। पसीना आ रहा है, उसे देखते हैं, क्योंकि यह भी मचाई है, घटना है। गर्मी का अनुभव हो रहा है, गर्मी का अनुभव हो रहा है, जो कुछ भी घटित हो रहा है, उसे हम तटस्थभाष से देख रहे हैं, क्योंकि यह वर्तमान की घटना है, यथाथं है, मचाई है, बोरी स्मृति या बल्लना नहीं है। घटना को देखना तटस्थभाव में देखना, समभाव से देखना, राग-द्वेषमुक्त भाव से देखना, वर्तमान में जीना है, वर्तमान का अनुभव करना है, वर्तमान का उपयोग करना है।

शरीरप्रेक्षा में समभाव का विकास होता है। शरीरप्रेक्षा में राग-द्वेषमुक्त क्षण में जीने का अभ्यास बढ़ता है। इस अभ्यास में हम मानसिक तनाव से बच जाते हैं।

तनाव तीन प्रकार के हैं—शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव और भावनान्तक तनाव। प्रत्येक व्यक्ति इन तीनों प्रकार के तनावों में घिरा हुआ है। शारीरिक तनाव में भुक्ति-पाने के लिए बायोमर्ग का अभ्यास बहुत उपयोगी है। दो घंटे तक सोने में जितना आराम नहीं मिलता, बायोमर्गों को विधाय नहीं मिलता, उनका विधाय आधे घंटे तक विधिवत् बायोमर्ग करने में मिल जाता है। उसमें अधिक विधाय मिलता है।

आज के वैज्ञानिक विद्युत् के छटके देकर बीमार व्यक्ति को नींद दिमागे है। पचास मिनट की नींद में व्यक्ति को छह घंटे की नींद जैसा विधाय महसूस होता है। यदि आधा घंटा बायोमर्ग किया जाए, तो बह दो-तीन घंटे नींद की

५. मानसिक संतुलन

- तनाव मुक्ति-शक्ति-जागरण का महत्वपूर्ण सूत्र ।
- तनाव आवेग पैदा करते हैं ।
कषाय से तनाव, तनाव में कषाय, उसमें असंतुलन ।
- इडा-पिंगला का संतुलन : जीवन चलता है ।
सौम्य-तीव्र, शामक-उत्तेजक ।
- संतुलन से परे की साधना से संतुलन की क्षमता ।
- नशा क्यों ? व्यसन क्यों ? शराब-तम्बाकू क्यों ?
मादकता : विस्मृति या भादकता ।

कल्पनाओं में बहते रहेंगे, दुःख बढ़ेगा, मिटेगा नहीं।

यह लोक-प्रवाद है। इसे हम समझते हैं। अब हमें यह समझना है कि अध्यात्म-साधना में हम ऐसा कौन-सा प्रयत्न कर रहे हैं जिससे दुःख-मुक्ति हो ? धार्मिक लोग, अध्यात्म की साधना करने वाले साधक यह घोषणा करते हैं—‘धर्म करो, सारे दुःख मिट जाएंगे। अध्यात्म-साधना करो, दुःख-मुक्ति प्राप्त कर लोगे।’ यह दुःखों को मिटाने की घोषणा है, पर धर्म या अध्यात्म के पाम मुख देने के लिए एक इंच जमीन नहीं है, एक गांव पर आधिपत्य नहीं है, कोई पदार्थ नहीं है, फिर वह मुख कैसे देगा ? फिर वह दुःख से छुटकारा कैसे करा पाएगा ? वह खाली हाथ है। न भूमि है, न पदार्थ है, न सत्ता है और न अधिपत्य है। फिर भी इतनी बड़ी घोषणा करना ‘सर्वदुःखविमोक्षण—गमो दुःखो मे छुटकारा’—क्या यह हास्यास्पद बात नहीं है ?

यह प्रश्न के व्यक्ति उठाते हैं जो यह मानते हैं कि मुख देने वाले हैं पदार्थ। अध्यात्म के लोगों ने एक प्रश्न उठाया कि यह बात समझ में परे है कि पदार्थ मुख देने हैं। यह बात मानी जा सकती है कि पदार्थ बीमारी का इलाज करने वाले हैं, किन्तु मुख देने वाले नहीं। रोटी खाने में मुख बड़ी भिन्नता है ? पेट में भूख की पीड़ा पैदा होती है और वह रोटी खाने ही समाप्त हो जाती है, कुछ समय के लिए शांत हो जाती है। इसे मुख मान लिया गया। समय बीतने ही फिर भूख लगती है और पीड़ा प्रारंभ हो जाती है। फिर रोटी खाते हैं और पीड़ा शांत हो जाती है। यह कम जीवनपर्यन्त चलता है। पेट की आग जलती है, रोटी का छौंटा दिया, वह बुझ जाती है। फिर भभक उठती है। फिर शांत होती है। यह कैसा मुख ? बीमारी हुई। उगरी बिबित्ता की। बीमारी दब गयी। यह कैसा मुख ?

मन अज्ञात होता है। आदमी सोचना है—गराब पीने में मन शांत हो जाएगा। गराब पीने वाले इसीलिए गराब पीते हैं कि वे अपने-आपको भूल जाएं, मन की अज्ञानि का भूल जाएं, मादकता आ जाए, मस्ती में डूब उठे, आनन्द में चले जाए। गराब पीते हैं। मस्ती आती है। परन्तु यह कौन-सा मुख ? दूर कैसा मुख ? गराब पीने में बिप शरीर में जाता है। स्नायुमण्डल प्रभावित होता है। वह मनाश रहता है। वह मिटता नहीं, गराब पीने में वह उपजात होता है। जब तक मादकता रहती है तक तक पीटा उपजात रहती है। ज्यों-ज्यों मना उपजात है, पीड़ा उभर आती है। इसे हम मुख कैसे मानें ?

अध्यात्म के साधकों ने मुख की पहचान की एक बमोली दी है। मुख वह है जो परिणामभट्ट हो—जिसका परिणाम, जिसकी परिणति मुखद हो। परिणाम में जो दुःख पैदा न करे, वही वास्तव में मुख है। अनन्तमान में जो मुखद अनुभूति का कारण बनता है किन्तु परिणाम में वह दुःख देता है तो समझ लेना चाहिए कि

वह बेचारा सहता है। दुःख भोगता है। पीड़ा का अनुभव करता है।

बहुत सारी व्याधियाँ तनाव के कारण उत्पन्न होती हैं। प्राचीन ग्रंथों में बीमारी के दो प्रकार बतलाए हैं—आगन्तुक बीमारी और कर्मज बीमारी। बीमारी के तीन कारण हैं—वात, पित्त और कफ। कोई चोट लगी। यह आगन्तुक बीमारी है, कष्ट है। पूर्व संचित मस्त्रारों से उत्पन्न होने वाली बीमारी कर्मज है। एक होती है मानसिक बीमारी। बीमारियों के ये अनेक प्रकार हैं।

आज के शरीरशास्त्रियों ने एक बीमारी का उल्लेख किया है। वह है 'माइक्रोमोमेटिक'। यह शारीरिक और मानसिक बीमारी का शोचक शब्द है। प्राचीन ग्रंथों में मानसिक बीमारी को 'आधि' और शारीरिक बीमारी को 'व्याधि' कहा गया है। आज की भाषा में इन दोनों का समुक्त नाम है—'माइक्रो-मोमेटिक' अर्थात् 'मनोदैहिक' बीमारी, शरीर की बीमारी और मन की बीमारी।

मन तनाव में भरा है, भारी है, अज्ञान है तो अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होंगी। इन बीमारियों का मूल कारण बनता है मन, और आदमी दोष मझता है शरीर पर कि शरीर कमजोर है, शरीर के परमाणु रोगग्रस्त हैं, शरीर के सतु खीने हैं। बीमारी मन पैदा कर रहा है और दोषी बन रहा है शरीर। यह कैसा न्याय !

मनोदैहिक बीमारियाँ बहुत ही खटित होती हैं। आज का मानव इनसे घस्त है और उसके कष्ट बढ़ते ही चले जा रहे हैं।

योगमनस्त्रार ने एक महत्त्व की सूचना दी है। उन्होंने लिखा है—"व्याधि और आधि—ये दोनों प्रकार के रोग मनुष्य की मूर्खता के कारण उत्पन्न होते हैं।" यह बहुत बड़ा सच्य है कि मनुष्य के अज्ञान के कारण शारीरिक रोग—व्याधियाँ होती हैं और मानसिक रोग—आधियाँ होती हैं। अपने ही अज्ञान के कारण हम इन रोगों को उत्पन्न कर रहे हैं।

हमें दुःख में मुक्ति पाना है तो हम मूत्र को बार-बार दोहराना होगा—अप्यना मस्त्र अमेउजा—आत्मा में सत्य की खोज करो। सत्य सत्य को खोजो। सत्य को खोजे बिना दुःख में मुक्ति नहीं हो सकती। अज्ञान को मिटाना आवश्यक है।

रोसो का एक निमित्त कारण भोजन भी है। भोजन के विषय में भी हमारा अज्ञान है। अज्ञान मिटना है तो बहुत सारे रोग उत्पन्न ही नहीं होते और जो उत्पन्न हो चुके हैं वे भी धीरे-धीरे गप्ट हो जाते हैं। रोग का मूल दूट जाता है।

जब हम जान लेते हैं कि मन कैसा हो, चिन्तन कैसा होना चाहिए, मन कं कहा-कैसे नियोजित करना चाहिए तो बहुत बीमारियाँ मिट जाती हैं।

हमनिष्ठ, शरीर, मन और भोजन के विषय में हमें बहुत कुछ जानन

की उद्घोषणा करता है कि पदार्थों से छुटकारा पाए बिना दुःखों से छुटकारा नहीं मिल सकता। एक ओर वाचन-भुक्ति का स्वर है तो दूसरी ओर वाचनमुक्ति का स्वर है। एक ओर पदार्थ के संग्रह की घोषणा है तो दूसरी ओर पदार्थ-मुक्ति की घोषणा है। ये दोनों बातें चल रही हैं। जब तक मनुष्य स्नायविक तनाव का शिकार बना रहता है तब तक वह हम सचाई को समझ नहीं सकता। किन्तु जैसे ही वह ध्यान का अभ्यास करता है, स्नायविक तनाव धीरे-धीरे कम होने लगता है, प्रसिद्धों का स्वर मनुष्य में होता है, भक्तिमय मनुष्य होता है तब उसे आनन्द का अनुभव होता है। उसकी भ्रान्ति टूटने लगती है। पदार्थ-भुक्ति का घेरा टूटता है और पदार्थमुक्ति की भावना का उदय होता है।

बात यह है कि गुस्सा का शरणा हमारे भीतर बह रहा है और हम उसकी शोख बाहर में बर रहे हैं।

एक बुढ़िया मरक पर मुई खोज रही थी। कुछ बच्चे आए, पूछा—“दादी ! क्या खोज रही हो ?” बुढ़िया ने कहा—“मुई !” बच्चों ने पूछा—“दादी ! मुई मरक पर गुम हुई थी ?” बुढ़िया ने कहा—“नहीं, वह कमरे में गुम हुई थी।” बच्चे बोले—“दादी ! यह क्या ? मुई कमरे में गिरी और उसे तुम खोज रही हो मरक पर। वह कैसे मिलेगी ?” बुढ़िया बोली—“बेटा ! टीक कहते हो, पर क्या ? कमरे में अंधेरा है। प्रकाश बेचन मरक पर ही है। प्रकाश में ही तो ढूँढ रही हूँ ?”

आचार्य भिक्षु ने इसी तथ्य को प्रकट करने के लिए एक कथा कही। एक आंग्र का रोगी बंद के पास गया। बंद ने आंग्र से आखने के लिए दवा दी। वह घर पर आया और दवा पीठ पर रखने लगा। मर्यादबग बंद कहा था पटु था। उसने देखा, दवा पीठ पर लगा दी जा रही है। बंद ने कहा—“दूर क्या, आंग्र की दवा पीठ पर लगा रहे हो ?” रोगी ने कहा—“बंद जी ! और क्या कम। दवा को आंग्र में लगाने ही आंग्र जलने लगती है। हमनी जपन कि मैं उसे सहन ही नहीं कर सकता। पीठ पर कोई जपन नहीं होती।”

दो पणु पास-पास खड़े थे। एक का ऊट और एक का बेल। उट बीमार था—उने दागना था। दागने दागना आया और उसने ऊट के बंदे बेल को दाग दिया। पूछने पर बोला—“ऊट जब दाग नहीं पटुब रहा था, हमारा बेल को ही दाग दिया।” बीमार का उट और दागना गया बेल। परिणाम क्या हो सकता है ?

हमारे जीवन में ऐसे बिरोधाभास बितने चलते हैं। कोई नैरा-जोरा नहीं है। हम हमसे बें बिरोधाभासों पर हमने हैं, उनसे मृगंश का उपक्रम करने हैं, बिना हम स्वयं अपने जीवन में न जाने बितने बिरोधाभासों को पालने बने जा रहे हैं। मृगंश-मृगंश और मृगंश और मृगंश मृगंश मृगंश मृगंश मृगंश मृगंश मृगंश भाग नहीं है ? क्या हमारी यह विद्वान बुढ़िया बोली नहीं है ?

समय-साधन मात्र नहीं मानना । वह उंगे मार्गक मानना है, आवश्यक मानना है । साधना में श्रुति बढ़नी है, दृष्टि साफ़ होनी है और मानस के आदाम बदन जाने हैं ।

साधक कर्मयोग में रहता है । वह कर्म करता है, आश्रीविद्या के साधन जुटाता है किन्तु कर्म में जो दुःख उत्पन्न होता था उस दुःख की भावना में बच जाता है । कर्म के साथ जो शोक आने थे, वह उनमें बच जाता है । क्रिया में जो प्रतिनिवृत्ति होती थी, वह उनमें बच जाता है । उसकी यह धारणा टूट जाती है कि पदार्थ में सुख होता है । उसकी दृष्टि सम्यक् हो जाती है । दुःख का मार्ग भिन्न है और सुख का मार्ग भिन्न है—यह स्पष्ट बोध हो जाता है । सुख का मार्ग भिन्न है और आवश्यकता-श्रुति का मार्ग भिन्न है—यह समझ में आ जाता है । इस बोध में मनुष्य स्थापित होता है । मानसिक मनुष्य प्राप्त होता है । आज के युग की बहुत बड़ी समस्या है मानसिक असन्तुलन । मन ऊबड़-खाबड़ बन जाता है । कभी वह प्रियता में सदासय भर जाता है तो कभी अप्रियता में भर जाता है । कभी वह विश्वास में पूर्ण होता है तो कभी अविश्वास की सीमा लाप जाता है । यह मारा असन्तुलन है ।

अध्यात्म-साधना के द्वारा हम मानसिक मनुष्य को प्राप्त कर सकते हैं । मानसिक मनुष्य का अर्थ है—न राग और न द्वेष । केवल समभाव ।

प्रेक्षा-ध्यान समभाव की वृद्धि का प्रतीक है । हम शरीर की प्रेक्षा करने हैं । प्रिय सवेदनो को देखने हैं और अप्रिय सवेदनो को भी देखने हैं । प्रिय सवेदनो के प्रति राग न हो और अप्रिय सवेदनो के प्रति द्वेष न हो । दोनों के प्रति समता, समभाव बना रहें । हम केवल द्रष्टा बने रहें, देखने वाले बने रहें ।

सुख की शोख का प्रयोग इतना लाभदायी है कि वह हमारे दैनिक जीवन में कोई बाधा नहीं डालता । वह आवश्यकता-श्रुति के साथ आने वाले विष को धो डालता है और व्यक्ति के जीवन को पवित्र बनाता है । जिस व्यक्ति में प्रेक्षा-ध्यान का अभ्यास पक्का हुआ है वह कभी किसी को धोखा नहीं दे सकता । वह किसी के साथ शत्रुता नहीं रख सकता । क्योंकि उसने इन तथ्यों का साक्षात् अनुभव किया है, केवल जाना ही नहीं है । केवल जानना अधूरी बात होती है । साक्षात् अनुभव की बात ही प्रधान होती है । बही रूपान्तरण में सहायक होती है ।

हमने अध्यात्म की यात्रा शुरू की है। यह हमारे जीवन की नई यात्रा है, अपरिचित यात्रा है। इसके पथ से हम परिचित नहीं हैं। यह नया मार्ग है, जिससे परिचित होना है, हो रहे हैं। यह पथ सदा है, यात्रा सदा है। हमें सच्चे मार्ग को तय करना है।

अध्यात्म की यात्रा भीतर की यात्रा है। अध्यात्म में दो शब्द हैं—अधि + आत्मा। 'अधि' का अर्थ है—भीतर। अध्यात्म का अर्थ है—आत्मा के भीतर। आत्मा के बाहर-बाहर हम यात्रा कर रहे हैं, अतीत से करते रहे हैं। बाहर ही बाहर, बाहर ही बाहर। कभी भीतर जाने का अवकाश ही नहीं मिला। हमें सब कुछ बही अच्छा लगता है जो बाहर है। हम मानते हैं कि दुनिया में जो कुछ मार है वह बाहर ही है, भीतर कुछ भी नहीं। बाहर मारा है और भीतर वह है जो मार को भोगता है। मार को करने वाला, देने वाला, ग्रहण करने वाला भीतर है, परन्तु भीतर में कोई मार नहीं है। यदि भीतर में मार होता तो बाहर में मार देने की क्या आवश्यकता होती? भीतर में मार नहीं है, असार है, इसी-लिए हम बाहर में मार लेकर भीतर भेजते हैं। यही हमारा अनुभव है। और इसी अनुभव के कारण हम भीतर में असार मानते हैं और बाहर में मार मानते हैं। हमने खोज शुरू की कि मार साक्षात् हो गये। बाहर के वन-जंगल में मार को खोजा, खोजते रहे हैं। आज भी खोजते हैं। विद्वान्मन में मार है, प्रोटीन्स में मार है, मिनेरल्स और शुद्धता में मार है। खोज का निष्कर्ष निराना कि मार बाहर है, भीतर नहीं।

हमने जब में भीतर की यात्रा शुरू की, अध्यात्म की यात्रा शुरू की, अपने भीतर चमत्कार प्रारंभ किया, भीतर देखना शुरू किया तो सारी मान्यता बदल

गाढ़ हो जाती है, इतनी सीझ हो जाती है कि हमारी आत्मा 'बहिरात्मा' बन जाती है, अन्तरात्मा नहीं रहती। भीतर से हटकर केवल बाह्य बन जाती है। बाहर का आकार ले लेती है। फिर सागे प्रवृत्ति बाह्य को देखती है। सब कुछ बाहर ही बाहर, भीतर कुछ भी नहीं। बहिरात्मा का परिणमन होता है। हमारी आत्मा बहिरात्मा बन जाती है।

जब किसी निमित्त से भीतर की यात्रा प्रारम्भ होती है और इस सच्चाई का एक क्षण, एक लक्ष अनुभूति में आ जाता है कि शरीर शरीर भीतर है, मुख भीतर है, आनन्द भीतर है, आनन्द का सागर भीतर सहारा है, चैतन्य का विशाल समुद्र भीतर उछल रहा है, शक्ति का अजस्र स्रोत भी भीतर है, अपार आनन्द, अपार शक्ति, अपार मुख—यह सब भीतर है, तब आत्मा अन्तर् आत्मा बन जाती है, बाह्य आत्मा का वस्त्र टूट जाता है। बाह्य अनुभूति के स्तर पर आत्मा बहिरात्मा बनती है तो आन्तरिक अनुभूति के स्तर पर आत्मा अन्तरात्मा बनती है। अध्यात्म की यात्रा के स्तर पर आत्मा अन्तर् आत्मा बन जाती है। तब हमारी परिणति आन्तरिक बन जाती है। अन्तर् आत्मा का उन्मेष जान आता है।

जब साधक इससे आगे बढ़ता है तब अनुभूति का स्तर बदल जाता है। श्रेय के साथ हमारा संबंध जुड़ जाता है, शुद्ध चेतना के साथ हम मिल जाते हैं। जिसके साथ संबंध बटा-कटा-सा था, उस विशुद्ध चेतना के साथ पुनः संबंध स्थापित हो जाता है। एक छोटा स्रोत अपने मूल स्रोत से मिल जाता है। यह परम आत्मा की स्थिति है। इस स्तर पर आत्मा परमात्मा बन जाती है।

अनुभूतियों के स्तरों के आधार पर आत्मा के तीन रूप बन जाते हैं—बहिरात्मा, अन्तरात्मा और परमात्मा।

हम इसकी तुलना आज के मनोविज्ञान की भाषा से कर सकते हैं। उसके अनुसार मन के तीन प्रकार हैं—कोन्सियस माइंड, सबकोन्सियस माइंड और अनकोन्सियस माइंड—चेतन मन, अर्द्धचेतन मन और अवचेतन मन।

चेतन मन अर्थात् जागृत मन। यह स्थूल मन है। यह बाहर ही बाहर घूमता है, बाहर को ही देखता है, यह केवल बाहर का बन जाता है। इसे हम बहिरात्मा कह सकते हैं। यह बहिरात्मा की स्थिति का अनुभव है।

अर्द्धचेतन मन भीतर है, बाहर नहीं है। यह भीतर ही काम करता है। यही अन्तरात्मा की स्थिति का अनुभव होने लगता है।

जब हम अवचेतन मन में चले जाते हैं, वही आत्मा की मूल स्थिति का अनुभव होने लगता है, मूल स्थिति का दर्शन होता है।

'आत्मा के द्वारा आत्मा को देखें'—अर्थात् उस परम आत्मा की अनुभूति करें जो उपलब्ध नहीं है। उस स्थिति को उपलब्ध करना और जो वर्तमान की स्थिति

मृत प्रश्न है—'मौन कैसे बढने ?' हमारे समाधान में कहा गया कि अध्यात्म की यात्रा पर करने में जीवन बदल जाना है। बदलने का मतलब क्या उपाय है—आत्मा को आत्मा के द्वारा देखना। जब तक भीतर में नहीं देखा जाना तब तक बदलाव नहीं होता, बदलाव नहीं होता।

दस प्रश्न में मैं शरीरशास्त्रीय चर्चा करना चाहता हूँ। डा० काप (KAPP) ने एक पुस्तक लिखी है। उसका नाम है - 'इन्ट्रिन्सिक एंड एक्सट्रिन्सिक रिस्पॉन्स'। यह पुस्तक लिखने वाला अध्यात्म-गुरु नहीं है। वह एक शरीरशास्त्री है। वह लिखता है—'हमारे भीतर जो एक्टिविटी है वे प्रोड करत, ईथर भय ड्रेप आदि के कारण विरत बनती हैं। जब ये अनिष्ट भावनाएं जागती हैं तब एड्रीनल ग्रंथि को अतिरिक्त काम करना पड़ता है। वह सक्रिय होती है, और और एक्टिविटी भी अतिरिक्त में बककर बनने लग जाती है। अतिरिक्त भार बहन पड़ा करता है। बैलगाड़ी पर ज्यादा भार लादने से बैल थक जाते हैं। मोटर पर अधिक भार लादे से इंजन टूट जाता है। काम नहीं करेगा। यंत्र हो या प्राणी—वह अतिरिक्त भार से थक जाता है।

जब-जब हमारे आवेग और मस्तिष्क जागते हैं तब-तब उन एक्टिविटी पर अतिरिक्त भार पड़ता है। वे अस्वाभाविक रूप में काम करने लगती हैं। साव अघिक होता है। यह अतिरिक्त साव अनेक विरुद्धता पैदा करता है। एक्टिविटी की शक्ति क्षीण हो जाती है। परिणामस्वरूप शरीर का मार्ग मंथनन बिगड़ जाता है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम इन आवेगों को रोकें, इन भावनाओं को रोकें, इन पर नियंत्रण करें। आवेगों का समझदारी से मंभटे और एक्टिविटी पर अधिक भार न आने दें। इसका भी उपाय है। वह उपाय है—धर्म।

आज ऐसा धर्म चाहिए जिसके साथ भय जुड़ा हुआ न हो। भगवान् महावीर का वाक्य है—न भेतस्व—डरो मत। उन्होंने अपने धर्म का प्रारम्भ यही से किया। वह धर्म चाहे अहिंसा है, सत्य है अपरिग्रह है, सबके आगे जो प्रहरी बैठा है वह है—डरो मत, अभय रहो। उन्होंने कहा—'जिसी से मत डरो—बुझाये से मत डरो, बीमारी से मत डरो, मौल से मत डरो शत्रु से मत डरो। किसीसे मत डरो। भय अनेक विरुद्धता पैदा करता है। भय से सबसे ज्यादा प्रभावित होती है—एड्रीनल ग्रंथि।

सब धर्मों का मूल है—अभय। भगवान् महावीर ने कहा—'जो अभय नहीं होता, वह अहिंसक नहीं होता। जो अभय नहीं होता, वह सत्यवादी नहीं होता। जो अभय नहीं होता, वह धर्मचारी या अपरिग्रही नहीं होता। आदमी भय के कारण हिंसा करता है, असत्य बोलता है, चोरी करता है, परिग्रह का संघर्ष करता है।

राष्ट्रों का विकास भय के कारण ही हुआ है। एक राष्ट्र दूसरे राष्ट्र से

‘जिन् प्रजन उदया है वि अर्द्धवेत्त मन की हम वैसे जागृत करें ? यह क्या है ? इसका स्वरूप क्या है ? इसका कार्य क्या है ?’

हमारे शरीर में स्थित की छवि-रूपा है चेतना है वे सब अर्द्धवेत्त मन है सब-बो-लियम मादृष्ट है। साग छवि-मन्य अर्द्धवेत्त मन है। यह मस्तिष्क को भी प्रभावित करता है। यह छवि-मन्य मस्तिष्क में भी अधिक सूक्ष्मवान् है। हमें हमें जागृत करना है। यदि हमें मारी माधनो के द्वारा जागृत करते हैं तो मन में मुक्ति मिलती है। मन में मुक्त होने का अर्थ है मारी बाधाओं में मुक्त होना। शरीर-माधन अभी यह चेतने में समर्थ नहीं है कि छवि-मन्य की जागृति के मारी माधन क्या है। अध्यात्म के पास इसका उत्तर है और यह उत्तर प्रयोगात्मक है।

शरीर-प्रेक्षा शरीर-प्रेक्षा ज्ञान-प्रेक्षा नेत्राओं का ध्यान — ये सब चित्तियों को मंत्रित करने के माधन है। हम चैतन्य केन्द्रों (चित्तियों) पर ध्यान करें वे मंत्रित होंगे। ज्यों-ज्यों हम उन पर अधिक केन्द्रित होंगे वे और अधिक मंत्रित होंगे जाएंगे। उनको मंत्रित करने में भय समाप्त होगा, आशय समाप्त होगा सब कुछ समाप्त हो जाएगा। तब नया आशय गुनेगा। नया आनन्द नई स्फूर्ति, नया उन्माद प्राप्त होगा।

अभी-अभी एक माधन के बहा — ‘मुझे आज ध्यानवान में ऐसा अनुभव हुआ कि पहले कभी नहीं हुआ था। चित्त-विमोचन का वह अनुभव अपूर्व था।’ मैंने कहा — ‘सच है। हमें ‘अपूर्वकरण’ कहने है। माधन करते-करते दो बार ‘अपूर्व-करण’ का अनुभव होता है। एक बार जब सम्पूर्ण शक्ति का पूर्ण जागरण होता है तब ‘अपूर्वकरण’ का अनुभव होता है और दूसरी बार जब माधक ‘सर्व श्रेणी’ का आगे-होना करता है, एक विशिष्ट पथ पर चमत्कार प्रारम्भ करता है, ध्यान की विशिष्ट श्रेणी में चमत्कार है, शुद्धध्यान में आरोहण करता है तब ‘अपूर्वकरण’ का अनुभव होता है। ‘अपूर्वकरण’ का अर्थ है — वह करण जो पहले कभी नहीं हुआ था। अपूर्व वही होता है जो पहले कभी नहीं हुआ हो। पहले हो जाए वह अपूर्व नहीं हो सकता। ‘करण’ का अर्थ है मनोभाव। ऐसे मनोभाव का जागरण होता है जो पहले कभी नहीं हुआ था।

चैतन्य-केन्द्रों का देखने का प्रयत्न महत्त्वपूर्ण हो नहीं, अध्यात्म-विवाम का एकमात्र माधन है। शरीर-प्रेक्षा का आग छोटा न भावें। वह न समझे कि शरीर के भीतर क्या देखें ? भीतर रक्त है, मांस है, हड्डीया है, ग्रन्थिया हैं और स्नायु-मध्य है। इन्हें क्या देखें ? क्यों देखें ? यदि माधक यही देखेगा तो वह शरीर-प्रेक्षा करता हुआ भी बहिरात्मा ही रह जाएगा। ये शरीर की चीजें हैं। माधक को और गहरे में जाना होगा। उसे इस शरीर के भीतर सूक्ष्म सत्ता का जो प्रकाश है, अर्थात् सत्ता का जो आलोक है, चैतन्य की जो जगमगाहट है, उसका अनुभव करना होगा, साक्षात् करना होगा। वह प्रकाश बाहर प्रस्फुटित होने का नया

करता ही है। उसे अनुभव होता ही है। जिन्होंने इन शिविरों में साधना की है, उनमें अध्यात्म की भूख जागी है, प्रकाश के स्फुलिंग उछले हैं और वे प्रकाश में भरे हैं। उनमें यह भावना पनपी है कि साधना चलनी चाहिए। यह अच्छा सूचक है।

अध्यात्म-मार्ग पर यात्रा करना निरर्थक नहीं है, यह जीवन की गवस बड़ी मार्गबता है, उपलब्धि है।

श्वास-प्रेक्षा, शरीर-प्रेक्षा, दीर्घश्वास-प्रेक्षा, समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा, चतुर्ग-बेन्द्र-प्रेक्षा, लेण्या-ध्यान, कायोत्तमं—ये सारी प्रक्रियाएँ हैं रूपान्तरण की। फिर उपदेश देने की जरूरत नहीं होगी कि ऐसा बनो, वैसा बनो, धार्मिक बनो, म्याथं को छोड़ो, भय और ईर्ष्या को छोड़ो। यह केवल उपदेश है। उपदेश कागजर नहीं होता। जो उपाय निर्दिष्ट किए गए हैं, उनको काम में लो। स्वयं एक दिन यह स्पष्ट अनुभव होने लगेगा कि रूपान्तरण घटित हो रहा है। धार्मिक वृत्ति का जागरण हो रहा है, क्रोध और मान छूट रहे हैं। माया और लोभ टूट रहे हैं। उन दोषों में छुटकारा पाने के लिए अलग से प्रयत्न करने की आवश्यकता ही नहीं रहेगी। वे स्वयं मिटते जाएंगे। इन दोषों को मूलतः नष्ट करने का यही उपाय है।

दस दिन का शिविर संपन्न हुआ। एक साधक ने बताया—आज मेरा का अटपटा-सा सपना रहा है। साधना-काल मस्ती का काल था। जो अनुभव हुआ, उसका घागा अभी नहीं टूटा है। उसका प्रमाद अभी भी मन की आह्लादित कर रहा है। वह प्रमाद-वर्षा अभी बन्द नहीं हुई है। क्या ही अच्छा हो यदि यह बनी रहे।

ऐसा होता है। यह कोई अनहोनी बात नहीं है।

आप केवल उपदेश की भाषा में विश्वास न करें। हमारे में उपदेश की व्यर्थता नहीं बता रहा हूँ। वह भी अपने क्षेत्र में मार्गक है। क्योंकि सबसे पहले उपदेश ही काम देता है। आदमी सोता है। उसे जगाने के लिए तब संबोधन काम देता है। किन्तु जब वह जाग गया, जाग उठा तो फिर क्या गारे दिन संबोधन ही काम करता रहेगा? घटी बजती ही रहेगी? ऐसा नहीं होता। गारे दिन संबोधन बने या घटी बजती रहे तो आदमी सोर हो जाता है।

छोटा बच्चा माँ की अंगुली पकड़कर चलता है। यह बात समझ में आ सकती है। किन्तु यदि पचास वर्ष का आदमी भी दूसरे की अंगुली पकड़कर चले, यह बात समझ में नहीं आ सकती।

बच्चा प्रारम्भ में माँ की अंगुली पकड़ सचता है, जागने के लिए संबोधन को भी सुन सचता है, घटी भी सुन सचता है, किन्तु इनकी भी एक सीमा है। सीमा समाप्त होते ही यह सब समाप्त हो जाता है।

उपदेश की भी एक सीमा है। जब तब व्यक्ति उस सीमा को नहीं समझता।

७. सत्य को स्वयं खोजें

- सुग्री जीवन का आधार—मर के साथ मैत्री ।
- प्रतिपक्ष—इडा, पिंगला, म्लिग्घ, रुद्र ।
- मन—अमन ।
- प्रवृत्ति से शक्तिशील । निवृत्ति से शक्ति सशक्त ।
- विचार-अवेदन नियन्त्रण ।
- मेरेबल बार्टेवन के दो गोलाइं—दाया गोलाइं बाए के लिए । और
दाया गोलाइं दाए के लिए ।
- दाया गोलाइं महत्पूर्ण—भाषा को धारणा, गणित, तरंग, विज्ञान,
विश्लेषण योजनाबद्धकार्य, बाल्यम
आदि ।

है जिसने विचार हमारे विचारों में नहीं मिलने। हम उसको शत्रु मानते हैं जो हमारे में मिले विचारधारा का साथी है। हम उसको शत्रु मानते हैं जो कार्य-कलाप हमारे कार्य-कलाप में भिन्न है। हम उसको शत्रु मानते हैं जो हमारी सम्पत्ता और सम्पत्ति में मिले सम्पत्ता और सम्पत्ति का उपागक है। हम उसको शत्रु मानते हैं जो हमारी धार दृष्टि देता है स्वीकार नहीं करता।

किन्तु हम अध्यात्म जगत् की दृष्टि मलाई पर ध्यान दे कि दृष्टि दृष्टि में ऐसा कुछ भी नहीं है जिसका प्रतिपक्षी न हो। पक्ष का अस्तित्व प्रतिपक्ष पर टिका हुआ है। प्रतिपक्ष के अभाव में पक्ष जैसा कुछ होता ही नहीं। भगवान् महाशक्ति में जिस महान् गन्ध की घोषणा की थी वह उम्मी माधना के आधार पर, अध्यात्म के आधार पर की थी। वह गन्ध है—अनेकान्त। यह प्रतिपक्ष के स्वीकार का महान् मिश्रण है। यह पक्ष और प्रतिपक्ष—दोनों का समानरूप में स्वीकार करता है। एक को नकारने का अर्थ है—दूसरे को नकारना और एक को स्वीकारने का अर्थ है—दूसरे का स्वीकारना।

पक्ष एक मलाई है। प्रतिपक्ष भी एक मलाई है। हम समवृत्ति स्वाग का प्रयोग कर रहे हैं। दृष्टि प्रक्रिया में स्वाम की अनुत्पत्ति और विनोद गति होती है। हम एक नयुने में स्वाम लेते हैं और दूसरे में उम छोड़ते हैं। यह अनुत्पत्ति-विनोद प्रक्रिया है। एक है पक्ष और दूसरा है प्रतिपक्ष। इष्टयोग की भाषा में एक है दृष्टि और एक है विगता। प्राण के तीन प्रकार हैं—दृष्टि विगता और सुषुम्णा। जो बाएँ नयुन में प्राण का प्रवाह आता है वह है दृष्टि, जो दाएँ नयुने में प्राण का प्रवाह आता है वह विगता। जो प्राण का प्रवाह गीठ के मध्य में स्थापित होता है, सुषुम्णा में प्रवाहित होता है वह है 'सुषुम्णा'। दृष्टि चन्द्रस्वर है, समस्वर है, दृष्टि है। विगता सूर्य स्वर है गरम है। सुषुम्णा मध्यस्वर है।

दृष्टि और विगता—दोनों विरोधी हैं। एक दृष्टि है और दूसरा गरम। क्या दोनों प्रतिपक्ष नहीं हैं ? प्रतिपक्ष है किन्तु दोनों में कोई शत्रुता नहीं है। यदि दोनों में शत्रुता आ जाए तो जीवन चल नहीं सकता। प्रतिपक्ष होना, विरोधी होना, दो दिशाओं में रहना, भिन्नता रखना—यह शत्रुता का आधार नहीं है।

पक्ष और प्रतिपक्ष—दोनों एक-दूसरे के आधार पर टिके हुए हैं। एक का अस्तित्व दूसरे के आधार पर है। हमने अपनी प्रान्ति के कारण, झूठी मान्यताओं और धारणाओं के कारण, भिन्नता रखने वाले का शत्रु मान लिया और समानता रखने वाले को मित्र मान लिया।

हम समवृत्ति-स्वाग का प्रयोग कर रहे हैं। यह जाने-अनजाने में भी का प्रयोग है। हम मंत्री का प्रयोग कर रहे हैं। हम हम बाग का प्रयोग कर रहे हैं कि जो दृष्टि है वह भी आवश्यक है और जो गरम है वह भी आवश्यक है। दोनों आवश्यक हैं। दोनों में कोई शत्रुता नहीं है। दोनों भिन्न हैं, पर परस्पर शत्रु

विरोधी होने का मतलब ही अविरोध है।

ऐसी स्थिति में हम किसी को विरोधी या शत्रु क्यों मानें ? जिसने भिन्न मत प्रकट किया उसको विरोधी मान लिया। उसमें झगड़ना क्या सी। यह क्यों ? मैत्री का अर्थ है—भेद और अभेद में सामंजस्य की अनुभूति। यदि हम मैत्री का यही अर्थ करें कि साथ में रहना, अच्छा व्यवहार करना साथ में काम करना, तो मैत्री को हम बहुत ही सीमित कर देंगे। केवल सी-जनाम व्यक्तियों में ही मैत्री साध सकेंगे। 'मर्क्यून मैत्री' की बात छुट जायगी। मैत्री का अर्थ है—कि हमारी ऐसी अनुभूति हो कि जहाँ पक्ष और प्रतिपक्ष हो, विरोध हो भिन्नता हो वहाँ भी शत्रुता न हो। यह अनुभूति जब पुष्ट होती है तब उसे मैत्री कहते हैं। यह मैत्री सीमित नहीं असीम होती है। यह मैत्री सबके साथ हो सकती है। न केवल प्राणियों के साथ बिन्तु पदार्थ के साथ भी यह मैत्री हो सकती है।

राजनीति की मान्यता है कि जनसमूह सदा सन्धी ही रखता है जब सम्पत्ति दन के साथ विरोधी दल का अस्तित्व भी हो। अतः राजनीति विरोध ही जाना है। विरोधी दल के अभाव में सम्पत्ति दल सम्पत्ति दल जाता है अतिरिक्त ही जाना है। यदि विरोधी दल गायब होता है तो सम्पत्ति दल सदासदासी रहने लग सकता। यह जानकरना और सावधानी में काम करना जाना है।

समुचे विश्व की प्रवृत्ति में पक्ष और प्रतिपक्ष का अस्तित्व है। पदार्थ जगत् और चेतन जगत् भी इसका अंगवाट लगे हैं। हम हम समझें।

भयवान् महावीर ने अनेकान्त की घोषणा की। यह बुद्धि का प्रतिपक्ष नहीं है। उन्होंने बुद्धि के आधार पर मोक्ष-विचार का अनेकान्त का निष्कर्ष का समर्थन के निष्कर्ष की आवश्यकता के निष्कर्ष का नहीं दिया किन्तु यह अहिंसा के स्तर पर साधना करने-करने मैत्री का भाव जाता और उसके नीचे की एक पाइपों की देखा तो माला कि हम विश्व में एक ही बुद्धि का प्रमाण है। यहाँ ही निष्ठा धारणा की वश पर हो रहे हैं। अनुभूति का कोई आधार नहीं है। उन्होंने कहा—“यदि साधन ही आसना है, देखा है तो अनेकान्त की बुद्धि से देखा अनेकान्त की बुद्धि से देखा, आवश्यकता की बुद्धि से देखा। विरोधी दल का भाव नहीं है हम सबका ही अस्तित्व अनुभव करना। सदा यह विचार ही दुःख का भाव नहीं है बल्कि यह है—”

हमने साथ की छोटी श्रावण की। साथ की श्रावण का दुःख प्रकट है—सदा और सदा ही का अनेकान्त, सदा का अनेकान्त। यह प्रकट होता है—सदा की सदा ही है। सदा अनेकान्त है, उसे अनेकान्त की वश है सदा हम सबका ही अनेकान्त है। सदा और सदा की श्रावण—ये दो शब्दों के अनेकान्त का भाव है। हम सबकी ही है। सदा ही सदा का भाव नहीं है। यह हमारे सदा ही का भाव है। हम सबकी ही है और सदा ही का भाव है—यह सदा ही का भाव है। यहाँ ही का भाव है।

उधर से इधर आ रहा है। और कुछ नहीं है। यह अमन की स्थिति है। जब अमन की स्थिति आती है, मन में अतीत की भूमिका आती है, मन उन्मत्त नहीं होता है सब शरीर भी खो जाता है, वाणी भी खो जाती है और मन भी ग्रा जाता है।

हम अमन की भूमिका और समन की भूमिका का माप-माप समझें। जब तक मन की भूमिका है तब तक हम बात को न गीचे कि मन की मिटा दे। शिन्तु इन बात को सोचें कि मन को कोई अच्छा आनंदन मिले। मन को कुछ या पवित्र आनंदन मिले और मन जो नाना प्रकार के आनंदनो में घटवता है उस भटकाव को भुला दे और एक ही आनंदन में सबे समय सब रह सके—ऐसा प्रयत्न कर। हमारे दो ही प्रयत्न हों—मन की भूमिका में पवित्र आनंदन और एक दिशा-गामिना, एक दिशागामी प्रवाह। मन की छाया पर दिशा में बहे। विभिन्न दिशाओं में बहने वाली मन की यह धारा समाप्त हो जाए और एक निश्चित धारा के रूप में बह प्रवाहित हो और सबको अपने-आपमें समेट ले।

मन की आनंदन देना है और उस धारा को एक ही दिशा में बहाना है—ये दो काम हैं मन की भूमिका में। हम स्वयं का प्रयोग इसीलिए करते हैं कि मन केवल स्वयं को देखता रहे। मन और स्वयं - दोनों माप-माप कर। दोनों सहायी बने। हम इस आनंदन को न छोड़ें। इस राश्री का न छोड़ें। इस राश्री में पकड़े रहें। सहायता बहुत बड़ा आनंदन है। स्वयं के प्रति हवाग कोई काम न हो, कोई द्वेष न हो। स्वयं देना सीधा-सादा है कि हमारे प्रति शक्त-दुष्ट ही होकर सकता है?

एक स्वयं ही ऐसा है जो जाने-अनजाने हमको गंधारता है। हमारा जीवन का सबसे सुखवान् लक्ष्य है स्वयं। शिन्तु हमने उसकी बहुत उपेक्षा की है। हम सब स्वयं देना ही नहीं जानते। हमने जीवन-भर उसकी उपेक्षा की और अन्य परते ही दिन हम यह आशा करते कि पूरा स्वयं आएगा तो यह अन्दाज होगा। हमने अपनी बड़ी उपेक्षा की है तो फिर यह कौन समझ पाया है ही नहीं सकता। स्वयं बहुत बड़ा आनंदन है। यह सत्य आनंदन है। इस बात में सारा सही पड़ता। जब चाहें सब हमको आनंदन देना सकते हैं।

दिशाना समय मिले हम स्वयंप्रदेशा करें। पक्ष ही दिशाना का समय दिशाना सब भी स्वयंप्रदेशा कर लें, शरीर प्रेशा कर लें, अन्तराल स्वयं देना कर लें। करता क्या है? मन को उपर से नीचे और नीचे से उपर से उठाए। एक-एक अवस्था को देखें। हमने दिन किसी बाधे का उन्नाह की उपेक्षा नहीं की। न स्वयं-विलेप या स्वयं-विलेप की अवधारणा ही नहीं है। उन्ने बंधन स्वयं विनये, वेन में या हवाई उन्नाह में सपर करने समय भी यह दिशा का सत्य है। यदि हमारा यह काम बन जाय तो मन की भूमिका सुखानंदन में सब दिन ही

अच्छी कैसे होगी ? हमें प्रतीक्षा करनी होगी कि फल पक जाए। वह छट्टा न रहे। पकने के लिए प्रतीक्षा करनी होती है। वह एक ही क्षण में घटित नहीं होती।

साधना के मार्ग में जम्दवाजी उत्तरनाक होती है। धीमे-धीमे अभ्यास को बढ़ाना चाहिए, अन्यथा शरीर का मनुष्यन विगड़ जाता है। उसे समान पाना चाहिए। धीमे के साथ चले। अर्धमं की स्थिति उत्पन्न न होने दें। अमन की भूमिका प्राप्त करने के लिए उतावले न हो। मन की भूमिका जब समुचित ढंग में चलती रहेगी, आनंदजन शब्द और मन को एक दिशागामिता बनी रहेगी तो एक दिन वह समुद्र में पहुँच जाएगा अमन हो जाएगा। हम सत्य की खोज के लिए निश्चय पड़े हैं, हमें सत्य को खोजने जाना है। बहुत सारे सत्यों की खोजना है।

सत्य के खोज की कृत्रिम दिशाएँ मैंने स्पष्ट की हैं। साधक अपने अनुभव और प्रयोगों के आधार पर सत्य की खोज करें और इस मंचाई को सदा सामने रखें—अपणा सच्च मेमेज्जा, अप्पणा सच्च मेमेज्जा—स्वयं सत्य को खोजो, स्वयं सत्य को खोजें।

आज हमने एक मुद्द शुरू किया है। प्रातःकाल में अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया। यह एक मुद्द है। सबसे पहले, जहाँ हम बैठे हैं, उस हॉल से लड़े। फिर अपने आमन में, बपटो में, फिर शरीर में और अन्त में कर्मशरीर में लड़े। क्रोध, मान, माया, राग, द्वेष, ईर्ष्या आदि आवेगों से लड़े। भयंकर मुद्द छिड़ गया। हम मोर्चों पर दृष्टे रहे। अच्छा हुआ, इसने दिन बाहर ही बाहर लड़ते रहे। आज लड़ने की दिशा बदल गयी। बाहर की लड़ाई बंद हो गयी। भीतर की लड़ाई प्रारम्भ हो गयी। भीतर की लड़ाई प्रारम्भ होते ही मंत्री की भावना घटित होने लगती है। अब बाहर के साथ मंत्री करनी होगी या वह स्वतः सध जाएगी। मंत्री-सधि करनी पड़ेगी। अब दोहरी लड़ाई हम नहीं लड़ सकते। बाहर की लड़ाई भी लड़ें और भीतर की लड़ाई भी लड़ें, यह नहीं हो सकता। एक ही लड़ाई संभव है। या तो भीतर की लड़ाई चलेगी या बाहर की लड़ाई चलेगी। दोनों साथ-साथ नहीं चल सकती। दोनों ओर लड़ेंगे तो हम पराजित हो जाएंगे। विजय प्राप्त करने के लिए एक ही लड़ाई लड़नी होगी।

हमने भीतर का मुद्द प्रारम्भ कर दिया है। अब हम किसी के साथ शत्रुता नहीं रख सकते। सबके साथ मंत्री-सधि करनी होगी। यह करने पर ही हम भीतर की लड़ाई में सफल हो सकेंगे। अन्यथा हम पराजित हो जाएंगे।

यह यही ही लड़ाई है जैसी चक्रवर्ती भारत और बाहुबलि के बीच हुई थी। भारत की विशाल सेना ने बाहुबलि पर आक्रमण कर दिया। भारत चक्रवर्ती था। विशाल प्रदेश का स्वामी, विशाल सेना का अधिनायक। बाहुबलि छोटे प्रदेश का स्वामी, छोटी सेना का मालिक। चक्रवर्ती की विशाल सेना ने आक्रमण को हम मोह और मूर्खता का आक्रमण मानें तो बाहुबलि की छोटी सेना का प्रतिरोध

जो भी साधक अपने निश्चय पर अडिग रहता है, अपनी स्वतंत्रता को बनाए रखने में प्रयत्नशील रहता है, जो गंदा जागृत और अप्रमत्त रहना है वह मोह की मत्ता के गामने नहीं झुक सकता। एक दिन ऐसा आएगा, जिस दिन मोह की विशाल सेना परास्त होकर भाग जाएगी, नष्ट हो जाएगी।

भरत चक्रवर्ती के पाग एव चक्र था। वह देवताओं द्वारा उपासित और सेवित था। महान् पराक्रमी था वह चक्र। आपके पास भी एक चक्र है, शक्तिशाली चक्र है। वह है—प्रेक्षा। देखना, देखना और देखना। कुछ भी नहीं करना, केवल देखना है।

जब भरत और बाहुबलि के युद्ध का कोई परिणाम नहीं निकला तब यह अन्नाब आया कि सेनाओं में होने वाले युद्ध को बंद कर दिया जाए। केवल भरत और बाहुबलि लड़ें। दो की लड़ाई हो। जो जीतेगा, वह विजयी होगा। उस व्यक्ति-युद्ध में एक था दृष्टियुद्ध। दोनों आमने-सामने खड़े हो जाए। आँखों से एक-दूसरे को देखें। जो अपनी पलकें पकड़े झरकाएगा वह पराजित घोषित होगा। दोनों आमने-सामने आ खड़े हुए।

हम भी उसी प्रकार के युद्ध में प्रवेश कर रहे हैं। प्रेक्षा का अर्थ है—दृष्टि-युद्ध। भीतर में देखना, अप्रमत्तभाव से देखते जाना। प्रेक्षा दृष्टियुद्ध है। हम प्रेक्षा करें, भीतर की गहराइयों में उतरें। वहाँ क्रोध, मान, माया, राग, द्वेष, उन्माद, वासना और विचार के स्फुलिंग उछलते नजर आएंगे। हम उनको अपतकदृष्टि में देखें, केवल देखें, देखते रहे। वे स्वयं भाग जाएंगे। आपको श्वापापाई नहीं करनी पड़ेगी। वे स्वयं भाग जाएंगे। दृष्टि का अस्त्र बहुत शक्तिशाली होता है। प्रेक्षा एक शक्तिशाली अस्त्र है। जो साधक दृष्टियुद्ध में परागत हो जाता है, जो देखना जान जाता है, समझ जाता है वह कभी परास्त नहीं हो सकता। जो भी सामने आएगा, वह परास्त हो जाएगा। प्रेक्षा का अस्त्र बहुत तीक्ष्ण और मर्मवेधी होता है। वह सामने वाले को समूल नष्ट कर देता है।

हम प्रेक्षा करते हैं। हम सत्त्व और साधना का प्रयोग करते हैं। हम मूर्ध्नि स्तरों का प्रयोग करते हैं। सध्या-ध्यान का प्रयोग करते हैं। ये सब एक प्रकार के युद्ध ही हैं। इनमें साधक सभी दोषों पर विजय प्राप्त कर सकता है। वह सब आत्मणों को विफल कर सकता है।

आज विज्ञान के क्षेत्र में अनेक प्रयोग चल रहे हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि आने वाले युद्ध मानसिक स्तर पर लड़े जाएंगे। उनमें सेना की आवश्यकता नहीं रहेगी। मन को इतना शक्तिशाली बनाया जाएगा कि वह हजारों भी न दूर रह रहे जन्तु को परास्त कर सके, उसे बलीब बना सके, उसे शक्तिहीन बना सके।

मानसिक विकास के लिए वे प्रयत्न कर रहे हैं। यदि वे इस दिशा में सफल हो जाएँ तो भी हानि है और नहीं होंगे तो भी हानि है।

अन्धकार रहेगा। आवश्यकता है चलने की मजबूत गतिशील रहने की।

विधि को समझें और चले। विधि को समझना ही पर्याप्त नहीं है चलना भी पड़ेगा। आगे से आगे बढ़ना होगा। यदि नहीं चले, रुके रह गए तो प्रवास जहा पड़ा है वही पड़ेगा, वह आगे नहीं बढ़ेगा। वह तभी बढ़ेगा जब हम बढ़ेंगे। वह हमारे रुकने के साथ रहेगा और बढ़ने के साथ बढ़ेगा। अभ्यास करते जाए। अभ्यास करते जाए।

किन्तु एक बाधा और आ जाती है। चलने-चलते एक मदेह और उमर आता है कि स्वाम को देखने में क्या होगा ? शरीर को देखने में क्या होगा ? मन में अश्रद्धा आ जाती है। आकर्षण गमाप्त हो जाता है। स्वाम निरंतर चल रहा है। उसे क्या देखना ? समार में जो नया है, उसे देखना चाहिए। समार मोहक है। वही पचाम मजिन के मकान हैं और वही नाच की मइकें हैं। उन्हें देखो। देखते जाओ। स्वाम को क्या देखना ? यह विचार आते ही आकर्षण की धारा मुड़ जाती है। वह मोह के गाम्नाय में चली जाती है। लड़ाई का मोर्चा ठंडा पड़ जाता है। ध्यान भी चले और बाहरी आकर्षण भी बना रहे—दोनों बातें साथ नहीं चल सकतीं। बाहरी आकर्षण को तोड़ना होगा। खान-पान, रहन-सहन बदलना होगा। आकर्षण की धारा को मोड़ना होगा। मैं यह नहीं कहना चाहता कि पहले ही दिन सब कुछ बदल जाएगा। दो-चार दिनों में बदल जाएगा। अभ्यास यदि सबा चलेगा तो धीरे-धीरे सब कुछ बदल जाएगा। रूपान्तरण होने लगेगा। वषों तक अभ्यास करना होगा। जीवनपर्यंत अभ्यास करना होगा। विभी-विभी माधक को अनेक जन्मों में माधना करते-करते ही मजिन प्राप्त हो सकती है। एक-दो जन्मों में नहीं।

हमें अपनी श्रद्धा को बदलना होगा। श्रद्धा का अर्थ है—आकर्षण, इच्छा। आकर्षण की धारा को मोड़ना होगा। आकर्षण को जो धारा एक दिशा में बह रही थी, उसे मोड़कर विपरीत दिशा में प्रवाहित करना होगा।

मजलना में समर्पण का भी महत्वपूर्ण योग है। जो समर्पित नहीं होता, वह सफल नहीं होता। लक्ष्य के प्रति जो डेडिनेट नहीं होता, वह कभी सफल नहीं होता। पूर्ण समर्पण। न तर्क, न वितर्क, केवल समर्पण। समर्पित भाव से एक छोटा व्यक्ति भी बहुत बड़ा काम कर सकता है। जिसमें समर्पण भाव नहीं है वह अतिशक्तिशाली होने पर भी छोटा काम नहीं कर पाता। असफल रहता है। हार जाता है।

हम अभ्यास के प्रारम्भ में अहं-अहं की ध्वनि करते हैं। अहं के प्रति संपूर्ण भाव से समर्पित होते हैं। हम अपने समस्त आकर्षण को अहं के प्रति प्रवाहित करते हैं। हम सर्वांगमत्ता 'अहं' के प्रति समर्पित हो जाते हैं और अपनी सारी श्रद्धा उसमें अन्तर्निहित कर देते हैं। अहं की ध्वनि गूजती है। सारा बानावरण

प्रमदा के हौंस में प्रसाद सीजन आता है। जब प्रसाद प्रगा है तब ऐसा लगता है कि सब कुछ था बिना। कुछ भी करने को नहीं है। कुछ भी करना मीर मरी है। अब प्रसाद में प्रसाद में क्या आता है तब वह जिसकी बात को भूल जाता है। प्रसाद की भूल आता है। उद्देश्य की भूल आता है। आता तब दुनिया में ऐसा करिषि, बीन हुआ है। जो प्रसाद बना हो और जाने आनेको न भूना दिया है। मधुरानु मारीकीय ने कहा 'सरस्वती दत्तात्म्य भव।' प्रसाद भव उद्देश्य बना है। जो प्रसाद होता है आता आता तब वह उम्र धर लेता है। यह वरमने लगता है। बोई भी करिषि ऐसा नहीं होता कि प्रसाद हो और दवा न हो। वह निश्चय ही दरेगा।

प्रसाद आता है आकाश आता है अरमंष्य आता है। मायने जीवन की गिराई होती है, यह वे उमे जीवन नहीं देती। वह मायका है, क्या करता है? अभी बेटे है। बेटे पाए पड़ता है बेटा होता है?

गुरु कहानी है। गुरु राजा था। उमे मर्षी की निर्मुक्ति करनी थी। वह निर्मुक्ति में मुक्ति परीक्षा करना चाहता था। बांध माल करिषि आता। उमने मर्षीको एक कमरे में रिटाकर कहा 'आप गुरु यहाँ बँटें। मैं कमरा के बाहर लाता गया देता हूँ। जो भी लाल की शोषण बाहर निबन आया उमे मर्षी बनोता है।' मर्षीने मुना। सोचा 'बिल्ली रिचित्रपरीक्षा। दरवाजा बंद। बाहर से लाता यह और भीतर बायीं में बने कि बाहर आया। यह असमय है। छह व्यक्तिने सोचा— राजा वागन हो गया लगता है। यह भी बोई परीक्षा होती है! दूसरे प्रचार से भी परीक्षा की जा सकती थी। बाहर जाना बँसे मभव हो सकता है? वे हाथ पर हाथ दिए बँटें रहे। कुछ पराक्रम नहीं किया। गानवा करिषि अरमंष्य नहीं था, पुरपार्षी था। उमने सोचा—जहर इस मर्षी में बोई रहता है। राजा ऐसी शनं बयो रघना? मुझे अपना पुरपार्षी करना है। यह उठा। दरवाजे के पास गया। उसे जोर से धकेला, वह गुरु गया। उसने बाहर आकर राजा का अभिवादन किया। दरवाजे पर बोई लाता लगाया ही नहीं था, केवल सबकी भुलाये में रखा था। राजा जानता था कि बीन अरमंष्य है और बीन अरमंष्य। तबका कर्तव्य था कि वे पुरपार्षी करते। लाता गुरु था नहीं, यह अलग प्रश्न था। उन्होंने सोचा—जब बाहर लाता है तब दरवाजा बँसे गलेगा। इसी प्रश्न ने उन्हे अरमंष्य बना डाला। वे बाकी हार गए। जिसने पुरपार्षी किया, अरमंष्यता का परिचय दिया, वह जीत गया। वह मंत्री बन गया।

साधना का क्षेत्र निविष्ट नहीं है। उमने अनेक भुलाये हैं। उन भुलावों में साधक यदि अरमंष्य बन साधना को भुला देता है तो साधना में भटक जाता है।

६. साधना की निष्पत्ति

- तनाव-मुक्ति : उपाय—बायोमगने ।
- जागरूकता : उपाय—श्वास-प्रेक्षा, शरीर-प्रेक्षा ।
- अज्ञत वर्णन का परिचर्चन : उपाय—संतन्त्र-केन्द्र-प्रेक्षा ।
- अपने-आपमें समाधान खोजने की प्रवृत्ति : उपाय—भीतर देखने, अपने-
आपको देखने का अभ्यास ।
- उसी ही हुए प्रश्न का समाधान : उपाय—दम मिनट आनन्द-केन्द्र में पीने
रग का ध्यान ।
- मानसिक उत्तेजना : उपाय—दम मिनट ज्ञान-केन्द्र में श्वेत रग का
ध्यान ।
- मन की अशान्ति : उपाय—सुषुम्णा में मन की यात्रा ।
- अचर्म्यता, आलस्य, निष्क्रियता : उपाय—दम मिनट तक दर्शन-केन्द्र
में लाल रग का ध्यान ।

□□

छूट जाएगा। स्वाम का काम है निरंतर चलना। मन का काम यह नहीं है कि वह इसी सीमा में चले, स्वाम के साथ ही रहे। स्वाम का क्षेत्र सीमित है। मन का क्षेत्र असीम है। स्वाम की यात्रा छोटी है। उसका यात्रा-पथ बहुत मशीन है और छोटा है। नमूने से फेंकें तब ही उसकी यात्रा होनी है। वहाँ पहुँचकर वह वापस लौट आता है। बहुत ही छोटी यात्रा, बहुत ही छोटा मार्ग। किन्तु मन का मार्ग बहुत लंबा-चोड़ा है, बहुत दीर्घ है। वह एक क्षण में सारी दुनियाँ का चक्कर लगा सकता है। इसी विनाश यात्रा करने वाले और इसी तीव्र गति चलने वाले मन को स्वाम जैसे छोटे यात्री के साथ जोड़े रखना बहुत ही कठिन काम है। मन को स्वाम का साथी बनाना बहुत कठोर कर्म है, बहुत बड़ी बात है। मन को छोटी-सी यात्रा और मशीन यात्रा-पथ में बाँध लेना, बाध्य में जामरक होना है। फिर वह कभी नहीं होता। उसकी जागृति बनी गयी है। वह स्वाम का साथी बन जाता है। जब कभी मन को थोड़ी-सी शांति का ज्ञान है, स्वाम का साथ छूट जाता है।

हमें मन को पूर्ण जामरक रखना है। स्वाम-प्रेक्षा इसका मूल्य साधक है। मन को साधने के बाद उसका भटकाव मिट जाता है, प्रमाद मिट जाता है, माने की भावना मिट जाती है। फिर वह पूर्ण अनुमानित हो जाता है, निष्पत्ति हो जाता है।

जामरकता साधना की दूसरी निष्पत्ति है।

साधना की तीसरी निष्पत्ति है—अन चरण का जगन्मरण। जगन्मरण की बहुत बड़ी समस्या है। व्यक्ति में बदलने के लिए हजारों प्रयत्न किए हैं। वह चिन्ता माशिव्य पड़ता है, प्रयत्न सुनता है, आदमों दुःखों की जीवन-यात्रा होता है, चिन्ते प्रसीधन और भय में बह चुकता है। फिर भी वह नहीं बदलता और यदि कुछ मोहा-सा जगन्मरण होता है तो वह जगन्मरण होता है। दूसरे व्यक्ति दूसरे को अपना बनाने की बात निरंतर साधना है। चाहे फिर वह स्वयं भला हो या न हो। यदि वह अपना बनता है और पूरी कहना है कि उसी बलिआओं से सारा जगन्मरण घटित हो जाए। सार आदमी बलिआ को सुनकर बदल जाए। किन्तु वह स्वयं शायी ही रह जाता है।

एक व्यक्ति ने अपनी पत्नी से कहा—“आज तुम्हीं बलिआ सुनकर कि मारी दुनिया में आज लग जाओ।” पत्नी ने कहा—“बनो बेसी बलिआने हो। अपने की बात छोड़ो। आज घर में बीसवा नहीं है लकड़ी नहीं है। अपने बलिआ-पट से कूड़े की जवा हो लो जाऊँ।”

दुनिया में आज लगने वाला यदि अपने घर के कूड़े में आज लगे जाय, तब ही जगन्मरण की बदलने का प्रयत्न करने वाला प्रयत्नकार स्वयं ही जगन्मरण

आपको देखो। गजनेना मारा दोय दूगरी पर मड़ना है। वही गजनेन राजनेना होता है जो दूगरी को अधिक में अधिक दापी टट्टराए और स्वयं दोषों में बच निकले। अग्रा में हमने बिरगीव है। गजनेन आध्यात्मिक वह होगा जो अपने दोषों को पकने देवेगा। दूगरी के दोषों की ओर अनुत्ती नहीं करेगा। उसका सूत्र ही है—स्वयं को देखो। जब हम स्व-प्रेक्षा करने लग जाते हैं तब पर-प्रेक्षा का धारा टूट जाता है और हमारे साध-साध दूगरी में समाधान पाने की बात भी छुट जाती है। साधन अपने में ही सारे समाधान दूड़ने लगता है और समाधान के सारे सूत्र उसे वहाँ उपनस्य हो जाते हैं।

हम नहीं जानते कि हमारे भीतर सारे समाधान हैं, इसीलिए हम समाधानों की खोज बाहर में करते हैं। यदि पदार्थ में यह बात ज्ञान हो जाए तो हमारा भटकाव मिट सकता है।

एक-दो प्रयोगों की चर्चा प्रस्तुत करता हूँ। जब कभी अकर्मण्यता, आलस्य या प्रमाद छा जाए तब हम दर्शन-वेन्द्र की प्रेक्षा करें। कुछ ही समय में आपमें साजगी का संचार होगा। अकर्मण्यता, आलस्य और प्रमाद मिट जाएंगे। इन दोषों को मिटाने का उपाय आप स्वयं में है, फिर बाहरी उपाय क्यों दूँगे जाए ? आप आसन लगाकर बैठें। दस मिनट तक बालसूर्य जैसे चमकते लाल रंग का अपने दर्शन-वेन्द्र पर ध्यान करें। दस मिनट के बीतते-बीतते आपकी स्फूर्ति का अनुभव होने लगेगा। मन कर्मण्यता और उत्साह से भर जाएगा।

कोई व्यक्ति मानसिक उभेजना में परत है। वह यदि दस मिनट तक ज्ञान-वेन्द्र पर नारजी रंग का ध्यान करता है तो उत्तेजना शांत हो जाती है।

कोई व्यक्ति वागनाओं के उभार से पीड़ित है। वह यदि दस मिनट तक ज्योति-वेन्द्र, सत्ताट के मध्य में ध्यान करे और आन्तरिक श्वास गले को छूने हुए से तो वागनाएँ शांत हो जाती हैं।

ये चतन्य-वेन्द्रों पर ध्यान करने के बुद्धि कलित हैं। उनमें और और समाधान भी हैं। प्रयत्न करने पर ये सारे खोजे जा सकते हैं। समस्या भी बाहर से आते हैं, समस्या का भार बाहर में डालते हैं और समाधान भी बाहर में खोजते हैं। भीतर कोई समस्या नहीं है, यह सच है। समस्या बाहर से ही आती है। परन्तु उसका समाधान हम बाहर में ही क्यों लाए ? भीतर उसका समाधान है। यह अनुभूति तब होती है जब हम चतन्य-वेन्द्र-प्रेक्षा करते हैं। हमारे भीतर समाधान बहुत है। सारे हमने खोज लिए, यह मैं नहीं कहता। जितने खोजे गए हैं, उनका हम उपयोग करें।

साधना की चौथी निष्पत्ति है—अपनी समस्याओं का समाधान अपने-आप में ढूँढना।

उपसंपदा

हम एक विशिष्ट अनुष्ठान के लिए उपनम कर रहे हैं। यह अनुष्ठान एक आन्तरिक प्रयत्न है। कोई भी मनुष्य प्रयत्न के बिना रह नहीं सकता, किन्तु प्रयत्न की दो दिशाएं होती हैं—एक बाहरी दिशा में प्रयत्न होता है और एक आन्तरिक प्रयत्न होता है। बाह्य प्रयत्न अपने परिणाम लाते हैं और आन्तरिक प्रयत्न अपने परिणाम लाते हैं। बाह्य प्रयत्न के परिणामों के दर्शन के पश्चात् अनुभव होता है कि पूरा नहीं हुआ, कुछ जो है, बाकी है। यह अनुभूति ही हम अन्तर प्रयत्न की प्रेरणा देती है। यदि यह न हो, रिवतता न हो, बाह्य प्रयत्न में पूर्णता हो जाए तो फिर मनुष्य को हम अन्त प्रयत्न की गति देने की कोई अपेक्षा नहीं रखती। किन्तु हम देखते हैं कि तीव्रतम बाह्य प्रयत्न या बाह्य प्रयत्न के शिखर पर पहुँचकर भी लोग ऐसा अनुभव करते हैं कि अभी जीवन की तपहटी में हो है। वह शिखर का अनुभव नहीं करता। तब सोचना पड़ता है कि क्या ऊँचा पहुँचने पर, शिखर पर पहुँचने पर भी वही मानसिक व्यथान, बड़ी कष्ट, वही बिनाश-दुःखिताएं भारी की भारी है और बढ़ती चली जा रही है तो फिर यह शिखर, जो चुना है, कोई नहीं शान्ता नहीं हो सकता। भ्रम में हम शिखर पर आए या भ्रम हो गया कि जो शिखर नहीं था उसे शिखर मान लिया गया। इसलिए नई दिशा खोजने की बात चलती है। हम एक अनुष्ठान कर रहे हैं, यह वास्तव में मनुष्य की खोज का अनुष्ठान है। एक ऐसा आरोहण है कि जो एक्स्ट्रेम की चोटी में भी बहुत ऊँची चोटियों पर पहुँचने का अभियान है। हम अभियान में काफी शक्ति चाहिए। शरीर-बल भी चाहिए, मनोबल भी चाहिए और मरदा का बल भी चाहिए, गुद का बल भी चाहिए। आचार्य भी उपस्थित हैं, हम अनुष्ठान के आदि सगों में। और आप सोचने हैं कि क्या आवश्यक

त्रिया होगी। शरीर और मन का योग न होना द्रव्य-त्रिया है। शरीर और मन का योग होना, दोनों का एकमात्र रहना, एकमात्र चलना, साथ-साथ कदम बढ़ाना भाव-त्रिया है। हम हम बान की ओर कभी ध्यान ही नहीं देने कि शरीर और मन का साथ-साथ चलाना चाहिए। हमने मान लिया कि जब शरीर चलता है तो मन वहीं भी चले हमारा क्या लिया ? इस बात की परवाह नहीं करते और फिर ऐसी आदत बन जाती है कि हर काम में मन के व्यवधान और हस्तक्षेप आते रहते हैं। इन हस्तक्षेपों को मिटाना हम भावना का मुख्य उद्देश्य है। उसके लिए भाव-त्रिया करें यानी शरीर और मन को साथ-साथ चलाए। भाव-त्रिया के विभिन्न अर्थों को ठीक में समझ लें। पहला अर्थ है—वर्तमान में जीना। हमारे सामने तीन बातें हैं—अतीत, भविष्य और बीच में है वर्तमान। हम जब-जब स्मृतियों में उतरते हैं अतीत की यात्रा शुरू हो जाती है। या जब अतीत की यात्रा शुरू होती है तब स्मृतियों में उतर जाते हैं। जब भविष्य की यात्रा शुरू करने हैं तब कल्पनाओं का ताना-बाना बुनने लग जाते हैं। भाव-त्रिया के लिए जरूरी है कि न स्मृति, न अतीत की यात्रा। न कल्पना, न भविष्य की यात्रा। बस वर्तमान में जीने का अभ्यास करें, वर्तमान में रहे और वर्तमान के क्षण को गहराई में देखें। वर्तमान के क्षण को देखने का मोका ही नहीं मिलता जब हम अतीत और भविष्य में बस जाते हैं। वर्तमान में जीए, वर्तमान को देखें। यह है—भाव-त्रिया। दूसरी बात—जो भी करें, जानते हुए करें। अच्छा करे या बुरा भी कोई करें तो जानते हुए करें। बेहोशी में न करें, प्रमाद में न करें। जानते हुए करें। यह भाव-त्रिया हो जाती है। तीसरी बात—ध्येय के प्रति सतत अप्रयत्न रहते का अभ्यास करें। हमने जो ध्येय बनाया उसके प्रति निरन्तर जागरूक रहने का अभ्यास करें। यह भाव-त्रिया होगी। हमारी जागरूकता बढ़ेगी। हमारे इस अनुष्ठान का ध्येय है मन को निर्मल बनाना, यानी सत्य को उपलब्ध करना। सत्य तब उपलब्ध हो सकता है जब मन निर्मल हो। स्वच्छ दर्पण में तो ठीक प्रतिबिम्ब पड़ सकता है किन्तु दर्पण यदि धुंधला हो तो उसमें कम प्रतिबिम्बित होगी कोई वस्तु ? इसलिए मन को निर्मल बनाना जरूरी है और जो मन निर्मल होगा वह निश्चित ही शक्तिशाली होगा। मजिन मन कभी शक्तिशाली नहीं बन सकता। हमारा ध्येय है—मन को निर्मल बनाना। इस ध्येय के प्रति निरन्तर जागरूक रहे। जागरूक रहने का पहला सूत्र है भाव-त्रिया। और दूसरा सूत्र है—प्रतिश्रियाभुक्त-त्रिया। हम विविध काम करते हैं। विविध लोगों के बीच रहते हैं, प्रतिश्रिया के लिए भी बहुत अवसर हो सकते हैं। अकेला आदमी हो तो भी बड़ी-बड़ी प्रतिश्रिया जुटा लेता है तो जहां पचाना आदमी साथ रहने हो, वहां प्रतिश्रिया के लिए अवसर होते हैं। एक अभ्यास करें, त्रिया—करें, प्रतिश्रिया से यथा-सम्भव मुक्त रहने का प्रयत्न करें।

यह बाहर के जीवन और भीतर के जीवन का सेतु है। यह सूक्ष्म शरीर और स्फुट शरीर को जोड़ने वाला है। सूक्ष्म शरीर के द्वारा जो प्राण की शक्ति उपलब्ध होती है, वह प्राण श्वास के सहारे चलता है। श्वास और प्राण भिन्न-भिन्न हैं। प्राणशक्ति के लिए श्वास इतना जरूरी है कि यदि श्वास का अनुदान न मिले तो प्राण कुछ नहीं कर पाता। इस इंधन के बल पर ही वह अपना काम चलाता है। श्वास बहुत महत्वपूर्ण वस्तु है। जो श्वास का ठीक अभ्यास नहीं करता वह न मन को धन में कर सकता है और न विलसो और विचारों को ही नियंत्रित रख सकता है। श्वास पर नियंत्रण किए बिना चित्त की चंचलता भी नहीं मिट सकती। इसलिए हमें श्वास का ठीक अभ्यास करना चाहिए। श्वास को गहराई से पकड़ना सीखें और मन को इसके साथ इस प्रकार जोड़ दें कि यह बिना जोड़े भी जुड़ा रहे। श्वास को समझ लेने पर यात्रा सुगम हो जाती है।

दूसरी बात है—शरीर-प्रेषा। इसका अर्थ है—भीतर में देवता। जब हम भीतर देखेंगे तब पहले श्वास दीलेगा और फिर शरीर। शरीर के स्फुट अवयवों को पार कर और आगे भीतर में देखेंगे तब जो देवता है वह दीलेगा। हमारे शरीर में कुछेक महत्वपूर्ण स्थान हैं। ऐसे नाँ हृदय, पैर, आग्र, कान आदि सभी महत्वपूर्ण हैं। इनके बिना काम नहीं चल सकता। बिन्दु इन सब अवयवों को और इन्द्रियों को जो महत्वपूर्ण बनाने हैं हम उन्हें नहीं जानते। वे हैं—चैतन्य-केन्द्र। चैतन्य-केन्द्र सब अवयवों में गतिरता पैदा करने वाले हैं। वे इन्द्रियों को भी संचालित करते हैं और मन को भी गतिरित करने हैं। वे चैतन्य-केन्द्र अनेक हैं। मात भी है और सात भी हैं। और भी अग्रि हो सकते हैं। उनको सन्तुलित करना, उनकी क्रियाओं को संचालित करना, साधना का मुख्य अंग है। यह कार्य चैतन्य-केन्द्र की प्रेरणा द्वारा किया जा सकता है। प्रेरणा दर्शन का नया आयाम होगा। हम दर्शन के सैद्धांतिक रूप को हवाओं बाँधों से मानने आ रहे हैं। बिन्दु दर्शन का जीवन में जीना, यह है दर्शन का नया आयाम। इसके द्वारा अनेक नई दृष्टियाँ उपलब्ध हो सकती हैं।

हमें अनुप्रेषाओं का अभ्यास कर मोह के बलब को तोड़ना है।

हमें लक्ष्य-ध्यान का अभ्यास कर परिणाम-धारा को मुक्त करना है।

अब हम अपने अनुष्ठान के प्रति सर्वांगता समर्पित होकर जुट जाएँ।

हम मनुष्य हैं। मनुष्य हैं, हमारा मोक्षान्दशानी है। हमारे मोक्षाय का मूल आधार है—हमारी शक्तियों के विकास करने की क्षमता। इन्द्रिय चेतना, मानसिक चेतना और मनोनीय चेतना को विकसित करने की क्षमता हमारे भीतर है। इन्द्रिय चेतना प्राणी मात्र में होती है। अत्यन्त अविकसित प्राणियों—सर्पों, कृमियों में भी यह होती है। दो तीन और चार इन्द्रिय वाले प्राणियों में यह चेतना उपलब्ध है किन्तु मनुष्य में इस चेतना का विकसित करने की अपूर्व क्षमता और सम्भावनाएँ हैं। ऐसी सम्भावना दूसरे प्राणियों को उपलब्ध नहीं है। मानसिक चेतना को भी यही स्थिति है। मन दूसरे प्राणियों में भी होता है, पशुओं में भी मन होता है, किन्तु मन के विकास की जो सम्भावनाएँ मनुष्य को उपलब्ध हैं, वे पशुओं को उपलब्ध नहीं हैं। मनुष्य मन का बहुत विकास कर सकता है, मन की शक्ति को गिछर तक ले जा सकता है।

मनुष्य की इन्द्रिय चेतना भी बहुत क्षमताशील है और मानसिक चेतना भी अद्भुत सम्भावनाओं से भरी पड़ी है। हम इन्द्रिय-चेतना के विकास की सम्भावनाओं से परिचित हो तथा मानसिक चेतना के विकास की सम्भावनाओं से परिचित हों।

मन बहुत शक्तिशाली है। उसमें अनन्त शक्ति है। मन के द्वारा स्मृति होती है, कल्पना और चिन्तन होता है। हम स्मृति करते हैं, इसलिए मन की क्षमता को जानते हैं। हम कल्पना करते हैं, इसलिए मन की क्षमता से परिचित हैं। हम चिन्तन करते हैं, इसलिए मन की क्षमता से परिचित हैं। किन्तु मन की क्षमताएँ इतनी ही नहीं हैं, और भी व्यापक हैं। किन्तु वे व्यापक क्षमताएँ सब जानी जा सकती हैं और सब उनका विकास किया जा सकता है जब सबसे पहले

हम अध्यात्म की साधना के लिए उपस्थित हैं। अध्यात्म की साधना आत्मा की साधना है। हमें आत्मा को जानना है, देखना है, अनुभव करना है। आत्मा को देखने के लिए शक्तिशाली अस्त्र चाहिए, विस्फोटक शक्ति चाहिए, जिससे कि हम आत्म-साक्षात्कार के बीच में आने वाली रुकावटों, अवरोधों तथा बाधाओं को पारकर वहाँ तक पहुँच सकें।

आत्मा को देखने के दो शक्तिशाली अस्त्र हैं—मानसिक शक्ति और प्राण शक्ति। एक अस्त्र है मन का और दूसरा है प्राण का। मानसिक शक्ति का जागरण और प्राण का संवय—ये दो महत्त्वपूर्ण साधन हैं। जब मानसिक योग और प्राणिक योग सघटता है तब आध्यात्मिक शक्ति की बात सहज सघ जाती है। मन की शक्तिशाली बनाए बिना, प्राण की शक्ति को विकसित किए बिना यदि कोई व्यक्ति आध्यात्मिक शक्ति का साक्षात्कार करना चाहे, आत्मा को देखना-जानना चाहे तो यह चाह मान हो सकती है, उसे सफलता कभी नहीं मिल सकती।

मन बहुत शक्तिशाली है। उसकी अनगिन शक्तियाँ हैं। वे प्रशिक्षण के द्वारा जागृत होती हैं। मन की दो स्थितियाँ हैं—प्रशिक्षित और अशिक्षित। अशिक्षित मन अपनी शक्तियों का विचाम नहीं कर सकता। शक्तियाँ शक्तिशाली मात्र रह जाती हैं। आदमी सोया का सोया रह जाता है। वह कभी जागता ही नहीं। जागरण के बिना शक्ति का उपयोग ही नहीं हो सकता। जब मन एक निश्चित पद्धति में प्रशिक्षित हो जाता है तब आवश्यककारी घटनाओं को घटित करने में वह सक्षम हो जाता है। मन के प्रशिक्षण की एक पद्धति है। यह कोई आध्यात्मिक बात नहीं है। मन की शक्ति को जगाना कोई आध्यात्मिक घटना नहीं है, आध्यात्मिक जागरण नहीं है। जो योग ज्ञान, दर्शन और चरित्र —

साहसी है, किन्तु उनके सामने प्रवृत्ति का अवरोध आ जाता है। वे जाग नहीं पाती। जब प्रवृत्ति का अवरोध समाप्त होता है तब वे जाग जाती हैं। जो व्यक्ति सामोरे-गर्ग साध लेता है, वह अश्विन-जगरण का बीजमन्त्र पा लेता है।

दुमरा तप्य है—मन्त्रियों के अपत्य से बचना । सामान्यतः प्रायेण शक्ति मन्त्रियों का अपत्य करता है । आशयवत्ता हो या न हो आशयी शोचना रहता है, विमर्श करता रहता है । मन्त्रिण को एक क्षण भी विश्वास नहीं मिलता । भोले हैं तब भी वह चलाता है । स्वयं आते हैं मन्त्रिण मन्त्रिण रहता है । यह शक्ति का विनशा बड़ा अपत्य है ?

मन निष्कलर निराशोध रहता है। वह कभी स्थिर नहीं होता। क्षीर भी स्थिर नहीं रहता। कभी आधा घटा भी एक क्षण में बँट जाने है तो ज्वेलर स्थानी पर दबे होने लग जाता है। स्थिरता का हवे अभाव ही नहीं है। हम मानते हैं कि यदि मन स्थिर रहता, चाणी और क्षीर स्थिर रहे तो विश्राम होगा। क्षीर स्थिर होगा तो कृषि बढ़ेगी मन स्थिर होगा तो शक्ति बढ़ेगी, मन स्थिर होगा तो विज्ञान की क्षमि स्थिर होगी बुद्धि बढ़ेगी और चाणी स्थिर होगी तो व्यवसाय का विकास होगा। किन्तु इन सभी स्थितियाँ नहीं हैं। वास्तविकता यह है कि अहमन, चाणी और क्षीर का अभाव ही है सब स्थिति का आकर्षण शक्ति यचना है। इनको निराशोधता से स्थिर कभी नहीं जाय सकता। इनमें काम काम लेता व्यक्ति सभी स्थिति का आकर्षण ही सकता है। मैं यह नहीं चाहता कि इनमें काम लेता ही नहीं व्यक्ति किन्तु इनमें काम काम लेता ही श्रेष्ठ है।

हमारे माटी-आश्रयन से हो आता है — यह है स्वयं चानिज की प्रशंसा है —
 परंतु चानिज । स्वयं चानिज माटी-आश्रयन से हम सब बच सकते हैं । स्वयं
 चानिज माटी-आश्रयन का उपयोग अधिक करना है । हमें हमारे आश्रयन
 कल्पित आश्रय नहीं होनी । उन्हें आश्रय होने का अवसर ही नहीं मिलेगा ।

हमारा यह शक्ति साही-आपदा को दूर करने और फिर हमें बचाने के लिए
 शक्ति और साधन है, जिसका शक्ति बल है हमारी ही हमारी आ-आपदा
 शक्ति को दबो रह जाती है। अब हम उस शक्ति को बचाने का प्रयत्न करने हैं।
 हमारी शक्ति को बचाने है लक्ष्य आकर्षक शक्ति को अचानक हमारे
 शक्ति को अपने-आप बह जाती है। अचानक हमारे शक्ति को बचाने का प्रयत्न
 है—शक्ति का आकर्षक। शक्ति को बचाने का प्रयत्न है शक्ति को बचाने है।

कवि-आचार्य व जिन महिमा-अर्पित है कि कवि का धर्म है कि
कवि-आचार्य को कवि-आचार्य को कवि-आचार्य व कवि-आचार्य को
कवि-आचार्य को कवि-आचार्य को कवि-आचार्य को कवि-आचार्य को

ਸੰਖਿਆ ੧੨੪ ਹੈ—ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ੨੪ ਜੂਨ ੧੯੭੧.

उनका ध्येय गिमटकर इतना-सा रह गया कि वे अनुग्रह और निग्रह की शक्ति को प्राप्त कर सकें। बरदान और शान की शक्ति को प्राप्त करने में ही उन्होंने अपनी साधना नियोजित की। रिमी का भला कर देना और रिमी का बुरा कर देना—यही साधना का मानदण्ड बन गया। ऐसे लोग सामान्य जनता में आसक उत्पन्न कर देते हैं। भय में प्रताड़ित लोग ऐसे व्यक्तियों के भयन बन जाते हैं। किन्तु यह गलत है कि जिन्होंने कमलारो में पड़कर, प्रदर्शन को ही सब कुछ मान लिया, उन लोगों को दुःख का जीवन जीना होता है। वे व्यक्तिगत जीवन में बहुत दुःखी होते हैं। ऐसे लोग अन्त ममय में ऐसे बहते हुए मुने गए हैं—'कोई भी दम मार्ग को न अपनाए। यह निवृष्ट मार्ग है।'

हम गटोरियों को बहुत बार यह कहने हुए देखने हैं कि भाई। यदि कोई अपना भला चाहे तो वह गट्टे के व्यापार में न फसे। यह खराब धन्दा है। कोई उन्हे पूछता है—फिर आप क्यों करते हैं? वे कहते हैं—यह हमारी आदत की साक्षरी है। हम तो कम गए। दूसरे दम में बन्नी न फसें। यह बरबादी का मार्ग है। इस मार्ग में पड़कर कोई सुखी नहीं हुआ है।

ठीक यही दशा उन लोगों की है जो तुच्छ शक्तियों के लिए अपनी मानविक शक्ति नियोजित करते हैं। वे छोटी-छोटी गिट्टियों में उलझकर अपने महान् लक्ष्य को भुला बैठते हैं।

यह भी सच का प्रश्न है। कुछेक व्यक्ति अध्यात्म के मार्ग पर चलने में रुचि रखते हैं और कुछ साम्प्रदायिक साधना को अपना ध्येय बनाते हैं। दोनों की दो दिशाएं हैं। एक दिशा मज्जित तक पहुँचानी है और एक दिशा भटकानी है। एक आत्मगाभी दिशा है और एक अनात्मगाभी। एक आन्तरिक यात्रा की दिशा है और एक बहिर् भटकाव की दिशा है। मन की शक्ति का जापरण दोनों दिशाओं में होता है। केवल अन्तर है—उस शक्ति के उपयोग का।

अध्यात्म की साधना परम की साधना है। उसमें मन की शक्ति का उपयोग अध्यात्म की दिशा में करना होता है। मन को निर्मल बनाना, आत्म-साक्षात्कार करना—यह सबसे बड़ा चमत्कार है। इसमें बढ़कर दुनिया में कोई चमत्कार नहीं हो सकता। आत्म-साक्षात्कार में बड़ा उपजम कोई है ही नहीं। इससे बड़ी कोई उपलब्धि नहीं है। जो साधन परम को पकड़ लेता है वह तुच्छ में नहीं उल-
सता। जो अनन्यदर्शी है वह दूसरे को नहीं देखता, स्वयं को ही देखता है। जो अनन्यदर्शी है वह दूसरे में रमण नहीं करता, वह स्व में ही रमण करता है। जो अनन्यदर्शी होता है वह दूसरे को नहीं चाहता, परम को ही चाहता है। जो अनन्य में रमण करता है, दूसरे में रमण नहीं करता, वह अनन्य को देख लेता है। वह अनन्यदर्शी हो जाता है।

अनन्य का अर्थ है—आत्मा। अनन्यदर्शन की प्रक्रिया आत्मदर्शन की प्रक्रिया

इनकी कार्य-प्रणाली को समझना बहुत ही कठिन है। अरबों-खरबों की सख्या में ये ज्ञान-तंतु हमारे भस्तिष्क में बिखरे पड़े हैं। इनका मन की शक्ति के जागरण में बहुत बड़ा उपयोग है।

प्राकृत चित्तिमा वाले बहते हैं कि कोष्ठबद्धता हो तो पहले स्थिर बैठकर ध्यानस्थ हो जाओ और ज्ञान-तंतुओं को सूचना दो कि शीघ्र साफ हो रहा है, पेट साफ हो रहा है। ज्ञान-तंतु वैसा ही आचरण करने लग जाएंगे। मानसिक विज्ञान के क्षेत्र में स्वतः सूचना या सूचनाओं का बहुत बड़ा महत्त्व है। सम्मोहन की प्रक्रिया भी आश्चर्यकारी है। इनकी पृष्ठभूमि में ज्ञानतंतुओं का ही चमत्कार है। इन ज्ञानतंतुओं में बिचित्र क्षमताएँ हैं जिनकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। सम्मोहन का प्रयोग सूचना के आधार पर चलता है। सूचना के आधार पर सारीरित अवयव भी उमी प्रकार काम करने लग जाते हैं। जब सूचनाओं के आधार पर ज्ञानतंतु काम करने में तन्दर रहते हैं तब हम उनमें काम क्यों नहीं उठाएँ? अपने-आप सूचना दें। पुराने को बदलने के लिए, नए को घटित करने के लिए सूचनाएँ दें। उन तंतुओं के माध्यम आत्मीयता स्थापित करें। आप धीरे होना चाहेंगे, वह अवस्था घटित होने लगेगी। परिणाम प्रारंभ हो जाएगा। मन की शक्ति का विकास होने लगेगा।

मन की शक्ति के जागरण की यह एक प्रक्रिया है। इसे हम समझें।

हमारा जीवन दो विपरीत दिशाओं में चल रहा है। एक है शक्ति की दिशा और दूसरी है शक्ति-शून्यता की दिशा। जब शक्ति जागृत नहीं होती तब अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है और जब शक्ति जाग जाती है तब भी अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। शक्ति-शून्यता की अवस्था में आने वाली कठिनाइयाँ एक प्रकार की होती हैं और शक्ति-जागरण की अवस्था में आने वाली कठिनाइयाँ दूसरे प्रकार की होती हैं। शक्ति का न होना भी एक समस्या है और शक्ति का अधिक होना भी एक समस्या है। इन दोनों समस्याओं में हमें निपटना है।

शक्ति-जागरण के बाद यदि इन्द्राणीत चेतना नहीं होती, मारी चेतना इन्द्र में बद्ध होती है, उस स्थिति में भयंकर समस्याओं का सामना करना पड़ता है। शक्ति के जागने के बाद उसे शेलने के लिए इन्द्रों से अतीत चेतना आवश्यक होती है। उसके बिना जागी हुई शक्ति में अनर्थ घटित हो सकता है। भूतों को बल में करने वाले जानते हैं कि जब भूत जागते हैं तब शक्ति की मांग करते हैं। उस समय भूत-माधक घबड़ा जाता है। यदि वह उस स्थिति को नहीं समझ पाता तो आया हुआ भूत उसे ही मीन जाता है। यदि वह साधक भूत की मांग पूरी कर देता है तो वह भूत उसके बल में हो जाता है। यही बात शक्ति-जागरण में घटित होती है। शक्ति-जागरण हो जाने पर जो साधक जागृत शक्ति की मांग पूरी कर देता है तब तो वह शक्ति उसके लिए बहुत उपयोगी हो जाती है। यदि वह उसकी मांग पूरी नहीं कर पाता तब वह जागी हुई शक्ति उसी को क्षमिष्ठ कर जाती है। साधक के लिए वह शायद बन जाती है। इन्द्र-चेतना जब तक विद्यमान रहती है तब तक मनुष्य को जो चाहिए वह उपलब्ध नहीं कर सकता। शक्ति को

१। जिन्हें भौतिक पदार्थों का लालच नहीं होने उन मनुष्यों को इन सचाई का बोध नहीं होता क्योंकि उनको अपनी उर्ध्व पदावली की ओर ही प्रवृत्ति होती है। किन्तु जो लोग पदार्थों को उपलब्ध हो चुके हैं, जिन्हें भौतिक पदार्थों की कोई चाह नहीं है, उनके वह बोध होता है कि मनुष्य में एक ऐसी अमिट चाह है जो उन भौतिक पदार्थों में भी परे है। वह जान जाता है कि ऐसी चीज भी है जो इन पदार्थों में परे है। यदि भौतिक पदार्थों की सन्तुष्टि मिश्रण पर पहुँच जाए और आध्यात्मिक मनुष्य समुत्पन्न हो जाए, तब तो बड़ा सम्मान। कोई शोक की उत्पत्ति नहीं। किन्तु मिश्रण पर पहुँचने पर तो ऐसा लगता है कि माना एक लकी लकड़ी पर पहुँच गए हैं। दुःखों की लकी लकड़ी उनके सामने आ गयी है। तब लगता है, कुछ और होता चाहिए जो पूर्णता दे सके। वे भौतिक पदार्थ पूर्णता नहीं दे पा रहे हैं। उन स्थिति में दुःखपूर्ण चेतना की शोक प्रारम्भ होती है और मनुष्य सोचने है कि दुःख-चेतना के परे भी कोई निर्दुःख चेतना हो जो मनुष्य को पूर्णता दे सके, अधूरेता समाप्त कर सके। यह अभीष्टिकता भी चाह जो अन्तर में होती है, उसे समाप्त कर लेना मिल जाता है।

प्रत्येक शरीर के चारों ओर एक आभासकाल होता है। आभासकाल निर्जीव वस्तु में भी होता है। एक मिश्रण है कि प्रत्येक वस्तु पदार्थ में रश्मियाँ विद्यमान होती हैं, रश्मियों का उत्पन्न होता है। यही फोटोप्राणी का मिश्रण है। मनुष्य के चले जाने पर भी, उस स्थान पर उस मनुष्य का फोटो निम्न का रहता है। वह फोटो हमारे लिए लिया जा सकता है कि शरीर के चारों ओर से रश्मियाँ विद्यमान होती हैं। आभासकाल को हम देख नहीं पाते, किन्तु उसके देखने की भी एक पद्धति है। आप अंधेरे में बैठ जाए। वही में प्रकाश की रेखा न आए। अंधेरे हाथ को ऊँचा करें। सोहे समय तब बेंगे ही बैठे रहें। आपकी हाथ तो दिखाई नहीं देगा, किन्तु हाथ के आगवाह चारों ओर से जो आभासकाल होता है वह दीखने लग जाएगा। दोनों हाथों को ऊँचा करेंगे तो यह लगेगा कि एक हाथ की रश्मियाँ दूसरे हाथ में आ रही हैं और दूसरे हाथ की रश्मियाँ पहले हाथ में आ रही हैं।

एक और प्रसिद्ध पद्धति है। दो व्यक्ति एक हाथ की दूरी पर अंधेरे में बैठ जाए। वे एक-दूसरे को दिखायी नहीं देंगे। वे यदि जानें तो उनका आभासकाल स्पष्टता से दिखाई देने लगेगा। देखने-देखने कुछ समय के पश्चात् एक नीले रंग का आकार सामने दीखने लगता है। जो चीज प्रकाश में दिखायी नहीं देती वह अंधेरे में दीखने लग जाती है।

अभीष्टिकता की चाह, चेतन सत्त्व की चाह जिसका हमें जीवन की चरा-चोख में, अंधेरे में पता ही नहीं लगता था, किन्तु जहाँ भौतिक पदार्थों का सेवन करते-करते जीवन में घोर अंधेरा छा जाता है तब पता चलता है कि भीतर में एक और भी चाह है जो इन चाहों से बहुत बड़ी चाह है। वह चाह ही इन सचाई

४. शक्ति की श्रेयस् यात्रा

- जब इन्द्र के आघात से चेतन सत्ता के साक्षत् की भावना और स्वतन्त्रता की अनुभूति जागती है तब आत्मिक उन्मेष घटित होता है। यही है— सामायिक।
- जितना आत्मा का अनुभव उतना ही समभाव।
- ध्यान और ध्येय के बीच की दूरी जितनी अधिक उतने ही विकल्प अधिक, जितनी दूरी कम उतने ही विकल्प कम। दूरी समाप्त, विकल्प समाप्त।
- हमारा परिणमनात्मक अस्तित्व। इस प्रक्रिया से हम तन्मय या तद्रूप हो, हम वहीं हो जाते हैं जैसा हमारा ध्येय होता है।



है। उसकी समूची यात्रा श्रेयम् की, कल्याण की, और होती है। वह स्वयं को जानने का प्रयत्न करता है, स्वयं को पाने का प्रयत्न करता है। और जब व्यक्ति स्वयं को जानने और पाने का प्रयत्न करता है तब वह दूसरों के लिए अहितकर, अवल्याणकर या अश्रेयस्कर नहीं होता। वह ऐसा हो ही नहीं सकता। हजार प्रयत्न करने पर या हजार परिस्थितियों के आने पर भी वह अनिष्ट, अहित या अश्रेयम् नहीं कर सकता। जो व्यक्ति अपने-आपको देखना या जानना प्रारम्भ कर लेता है, उसे इतनी बड़ी मचाई उपलब्ध हो जाती है, मूर्च्छा के सारे बल्य इस प्रकार टूट जाते हैं कि वह फिर मूर्च्छा के चक्रवात में नहीं फंमता। वह मूर्च्छा से चालित नहीं होता। आज तक वह उस बिन्दु में प्रेरित होता रहा है जिसकी आदि नहीं खोजी जा सकी है। वह उस मूर्च्छा के घपेडो से प्रताडित होता रहा है, जिससे छूटने का प्रयत्न करने पर भी नहीं छूट पाया है। किन्तु जब स्वयं को जानने-देखने की अभीप्सा तीव्र होती है तब एक ऐसा बिन्दु आता है कि मूर्च्छा का बल्य टूटने लगता है, मूर्च्छा की तन्त्रा समाप्त होती है और आदमी जाग जाता है। जागरण की अवस्था में कुछ बिचित्र-सा घटित होता है।

एक व्यक्ति में जब जागरण घटित हो गया तब उसने कहा :

“बन्धो ! त्रोध ! विधेहि किञ्चिदपर स्वस्याधिवासस्पद,
 धातर् ! मान ! भवानपि प्रचलतु, स्व देवि ! माये ! यज ।
 हंहो ! सोम ! समे ! ययामिलपित गच्छ द्रुत वषयता,
 नीत. शान्तरसस्य सम्प्रति लमद्वाचा गुरुणामहम् ॥”

—‘भाई त्रोध ! अब तुम अपना दूसरा ठिकाना खोज लो। इस स्थान में तुम्हें अब अवकाश नहीं है।’ त्रोध ने सोचा—‘यह क्या ? यह कैसा पागल है ? हम अनन्त काल से साथ रह रहे हैं, आज यह अचानक मुझे बाहर डेवल रहा है। यह क्या हो गया ?’ साधक ने मान को सम्बोधित कर कहा—‘भाई मान ! तुम भी चले जाओ। हे देवी माया ! अब तुम्हारा यहाँ कोई काम नहीं है। तुम भी चली जाओ।’ सबने सोचा, शायद साधक पागल हो गया है, अन्यथा वह अपने जीवनसाथियों को चले जाने के लिए क्यों कहता। हमने सभी यह सोचा भी नहीं था कि इससे विछुड़ना पड़ेगा। यह हमें इन प्रकार चुनौती देगा, यह हमारे समझ से परे की बात थी। इनने में साधक ने कहा—‘अरे भाई सोम ! तुम भी अपना स्थान खाली करो। यहाँ में जहाँ चाहो वहाँ चले जाओ। त्रोध, मान, माया और लोभ—चारों असमज में पड़ गए। उन्होंने कहा—‘हम मदा में तुम्हारे साथ रहे हैं। एक क्षण के लिए भी हमने तुम्हारा साथ नहीं छोड़ा। तुम्हारे सुख में भी हम साथ रहे और दुःख में भी हमने तुम्हारा साथ निभाया। आज तुम हमें छोड़ रहे हो, यह अन्याय है।’

साधक ने कहा—‘जब मैं सोया था तब तुम जागते थे। जब तब मैं सोता

सबसे पहली बात है सान्निध्य की। कोई व्यक्ति समता की यात्रा प्रारम्भ करता है, यह अनजानी यात्रा है, अज्ञात यात्रा है। यह वह मार्ग है जिस पर वह पहने कभी चला नहीं है। यह वह दिशा है जिस दिशा में पैर कभी आगे नहीं बढ़े है। मारा अज्ञात ही अज्ञात। अज्ञात मार्ग में, अज्ञात दिशा में सहारा अपेक्षित होता है। अन्यथा व्यक्ति भटक जाता है। जहाजों के लिए भी दिशा-निर्देश यंत्र की आवश्यकता होती है, जो दिशा का ठीक निर्देश दे सके। इसी प्रकार हम अज्ञात यात्रा में किसी न किसी व्यापक या समक साधन की जरूरत होती है, जिसमें ठीक दिशा का पता लग सके और गही दिशा में यात्रा हो सके। अध्ययन के इस अनजाने मार्ग पर पादप्याम करने में पूर्व साधक सान्निध्य की साधना करता है। वह कहता है—'बरेमि भते' मामादय—भगवान्! मैं मामाधिक में उपस्थित हो रहा हूँ, मैं मामाधिक कर रहा हूँ, आपकी सान्निधि मुझे प्राप्त हो, आपका सान्निध्य मुझे प्राप्त हो। मैं आपकी माधी में इस मार्ग पर चल पड़ा हूँ।

वह सामाधिक करता है भगवान् की माधी में। वह पहले सान्निध्य को अपने में उतारता है। वह उस आत्मा के सान्निध्य को उपलब्ध होता है, जिस आत्मा ने मामाधिक के चरम शिखर पर पहुँचकर सामाधिक के उत्कर्ष को प्राप्त कर लिया है। ऐसे सान्निध्य को प्राप्त करने में कोई लाम नहीं होता जिसने स्वयं सामाधिक का अभ्यास नहीं किया है। ऐसा सान्निध्य और अधिब्रह्मात्मिक की ओर से आया। सान्निध्य का बहुत बड़ा प्रभाव होता है। कोई एक व्यक्ति सामाधिक के पथ पर चल रहा है और उसे सान्निध्य मिलना है। अगामाधिक की ओर से आने वाले व्यक्ति का, विषमता की ओर से आने वाले व्यक्ति का लो-रास्ता छूट जाएगा और व्यक्ति भटक जाएगा। वह कहेंगा—'बहा जा रहे हो?' हिमा और उत्पीड़न किए बिना रोटी बनाकर कैसे खा सकोगे? क्या बिना पैरों के बाम-बकबो को पड़ा पाओगे? क्या रहने के लिए मकान बना पाओगे? क्या आपुनिक मुख-मुविद्याओं का उपयोग कर सकोगे? तुम कहाँ भटक दए? वह सामाधिक का रास्ता गलत है।' यह व्यक्ति ऐसा भटकता है, मार्ग-भ्रम हो जाता है कि सामाधिक नहीं रह जाती है, पीछे छूट जाती है और वह दुन-विषम मार्ग पर अग्रसर हो जाता है। इसलिए सान्निध्य ऐसा मिले जो समता की ओर बढ़ा सके, आगे ले जा सके, जिसमें यह सत्तन प्रेरणा और स्फुरणा मिलती रहे कि जीवन में यदि सामाधिक उपलब्ध नहीं हुआ तो कुछ भी उपलब्ध नहीं हुआ। सब कुछ पाकर भी व्यक्ति दण्डित है यदि उसे सामाधिक प्राप्त नहीं है। वह बेचारा बेचिह्न ही बना रहा जिसने सामाधिक को उपलब्ध नहीं किया और जिसने समता का आनन्दान नहीं किया।

अब हमारे सामने एक परम पवित्र आत्मा ब्रह्मात्मन रहनी है, हृदय हृद होना है, उस परम आत्मा का सान्निध्य हमारे अन्तःकरण में, हमारी केवला के

दोनों जरूरी हैं। ध्यान के विकास के लिए कल्पना करना बहुत जरूरी है। ध्यान में बैठने से पूर्व कल्पना करनी चाहिए। अहंत्वं की कल्पना करें। एक स्वरूप आकृति धीरे-धीरे मन में एक स्वरूप आकृति का निर्माण करें। जब तक कोई आकृति स्पष्ट नहीं होती तब तक काम आगे नहीं बढ़ सकता। सबसे पहले कल्पना करनी होती है, एक चित्र का निर्माण करना होता है कि मैं यह बनना चाहता हूँ। ध्यान में यह समझना है कि यह आपको अपने संबल्य के अनुसार ढाल सकता है। जैसा चाहें वैसा बनें—इसमें ध्यान माध्यम बनता है। एक व्यक्ति चाहता है कि मैं अमुक व्यक्ति को पीड़ित करूँ। ऐसी शक्ति भी ध्यान के द्वारा ही प्राप्त होती है, एकाग्रता के द्वारा ही प्राप्त होती है। एकाग्रता के द्वारा शक्ति को अजित कर अनेक व्यक्ति दूसरों का उत्पीड़न करते हैं, दूसरों को सताते हैं, लूटते हैं और मार भी डालते हैं। यह शक्ति भी ध्यान के द्वारा प्राप्त होती है। कोई व्यक्ति किसी का भना करना चाहे, अच्छा करना चाहे तो यह शक्ति भी ध्यान के माध्यम से ही प्राप्त होती है। इस प्रकार दोनों प्रकार की शक्तियाँ ध्यान के माध्यम से ही उपलब्ध होती हैं। इसलिए आत्मविकास करने वाले व्यक्ति का यह पहला बसंत्य है कि जो बनना है उसका यह चित्र बनाए। जब तक यह नहीं होता, तब तक जो बनना होता है वह नहीं बना जा सकता।

इसके पश्चात् संबल्यशक्ति का उपयोग करें, इच्छाशक्ति का उपयोग करें। जो हमारी भावना है उसमें प्रवृत्तता आए। भावना में प्रवृत्तता का नाम ही इच्छाशक्ति, संबल्यशक्ति या दृढ़ निश्चय है। जब इच्छाशक्ति दृढ़ और प्रबल होती है तब 'बनने' की दिशा में गति प्रारंभ हो जाती है। इच्छाशक्ति के द्वारा विचारों में ऐसे प्रकंपन पैदा होते हैं कि हमारा परिणमन प्रारंभ हो जाता है। न केवल हमारे विचारों में प्रकंपन गुरु होता है किन्तु आकाश-मंडल भी प्रकंपित हो उठता है। वायुमंडल में प्रकंपन होते हैं और यह घटित होने लग जाता है, जो होना है।

हम सभी-सभी भुनते हैं कि अमुक व्यक्ति ने भगवान् का साक्षात्कार कर लिया। कैसे लिया—यह एक प्रश्न है। जिस व्यक्ति के मन में महावीर का चित्र स्पष्ट था, उसने महावीर का साक्षात्कार कर लिया। जिस व्यक्ति के मन में राम या कृष्ण का चित्र स्पष्ट था, उसने राम या कृष्ण का साक्षात्कार कर लिया। यह साक्षात्कार उसी रूप में होता है जिस रूप में व्यक्ति ने महावीर, राम या कृष्ण को देखा है, जाना है, समझा है। जिस व्यक्ति के मन में आचार्य भिक्षु का चित्र स्पष्ट था उस व्यक्ति ने आचार्य भिक्षु के दर्शन कर लिए। न जाने कितने भक्त कितने भगवानों को देख लेते हैं। वे देखते उसी भगवान् को हैं जिसका चित्र मन में स्पष्ट होता है। दूसरे भगवानों को नहीं देखा जा सकता। इसका तात्पर्य यही है कि पहले हमने एक चित्र बनाया। फिर कल्पनाशक्ति या संबल्यशक्ति के द्वारा वायुमंडल को उठना आन्दोलित कर दिया, दूसरी तरफ़ पैदा कर दो कि मारा

वही ज्ञान ध्यान है जो एकाग्र है, एक आलोकन पर चलने वाला है।

ध्याता और ध्येय में बहुत बड़ी दूरी है। उसे पाटना बहुत बठिन होता है। जब साधक इस दूरी को पाटने का प्रयत्न करता है तब बीच में अनेक अवरोध आ जाते हैं। ध्यान भंग हो जाता है। एकाग्रता मिट जाती है। मन बाहर की चीजों में उलझ जाता है। ध्येय धुंधला हो जाता है, छूट जाता है। जब ध्येय की दिशा में गमन ही नहीं होता या भटकाव हो जाता है तब ध्येय उपलब्ध कैसे हो सगता है ? जब चरण ध्येय की दिशा में बढ़ते ही नहीं, तब वहा तक पहुचने की बात ही प्राप्त नहीं होती। ध्येय की दूरी नहीं मिट सकती। दूरी तभी मिट सकती है जब हमारे मन की गति निरंतर ध्येय की दिशा में होती है। जब मन व्यग्रता में शुण्य हो जाता है तब ध्येय की निश्चयता होने लगती है। जब निश्चयता बढ़ते-बढ़ते हमारे चरण ध्येय तक पहुच जाते हैं तब मन की जो स्थिति बननी है, वह है तन्मयता। तन्मय हो जाने का अर्थ है—एक हो जाना। ध्येय और ध्याता तब दो नहीं रहते, एक हो जाते हैं। जो पूर्व रूप था वह मिट जाता है और जो ध्येय का रूप है वह अवतरित हो जाता है। पूर्व व्यक्तित्व समाप्त हो जाता है और ध्येय का व्यक्तित्व समाविष्ट हो जाता है। वहा 'मैं' समाप्त हो जाता है। जो बनना होता है वह पटित हो जाता है। साधक उस स्थिति में चला जाता है, जहा ध्याता और ध्येय दो नहीं रहते। ध्याता स्वयं ध्येय रूप बन जाता है। फिर व्यक्ति अलग नहीं होना और सामायिक अलग नहीं हानी। व्यक्ति स्वयं सामायिक बन जाता है। फिर वह ऐसा नहीं कह सकता कि मैं सामायिक कर रहा हूं। कौन करने वाला और कौन सामायिक ? मैं सामायिक करता हूँ—इसका तात्पर्य है कि एक करने वाला है और 'एक' की जाने वाली वस्तु है। यह भेद समाप्त हो जाता है। तब 'मैं' और 'सामायिक' दो नहीं रहते। करने की बात छूट जाती है। सामायिक जीवन में अवतरित हो जाती है। समता के ध्येय को उपलब्ध करने के लिए जीवन में सामायिक की पटना पटित होनी आवश्यक होती है। इसकी संपूर्ण के लिए चारों प्रकार की शक्तियों का उपयोग करना होगा है—

१. कल्पना की शक्ति

३. एकाग्रता की शक्ति

२. दृष्टि की शक्ति

४. तन्मयता की शक्ति

जब ये चारों शक्तियां साधक को उपलब्ध हो जाती हैं, तब जीवन में सामायिक अवतरित होगी है। यह केवल सामायिक की ही प्रक्रिया नहीं है। आप जो भी ध्येय बनाए, जो भी चिन्त बनाए, जिसको उपलब्ध होना चाहते हैं, उसकी यही प्रक्रिया है। इसी प्रक्रिया के द्वारा आप जो चाहें वह माप सकते हैं, उसे उपलब्ध कर सकते हैं। यह एक बहुत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है।

हम प्रेक्षा का अभ्यास करते हैं। हमारा ध्येय है—प्रेम का अनुभव

५. व्यक्तित्व का नव निर्माण

- भौगोलिक व्यक्तित्व—जो आकार-प्रकार देता है ।
- आनुवंशिक व्यक्तित्व—जो जन्म के साथ-साथ बहुत कुछ देता है ।
- सामाजिक व्यक्तित्व—जो विकास और प्रकाश का अवसर देता है ।
- शारीरिक व्यक्तित्व—जो तृप्ति-अतृप्ति की अनुभूति का माध्यम बनता है ।
- मानसिक व्यक्तित्व—जो सबके दायित्वों और प्रतिनियमों का भार अकेला ढोता है ।
- परामानसिक व्यक्तित्व—जो व्यक्ति के सभी प्रकारों पर अपना स्वामित्व रखता है, सबको अपने प्रभाव में संचालित करता है ।

□□

मिलते हैं, यह सब आनुवर्णिकता के कारण मिलता है। हमारे व्यक्तित्व का एक मण्ड है—आनुवर्णिक व्यक्तित्व।

व्यक्तित्व का तीसरा खंड है—सामाजिक व्यक्तित्व। समाज के कारण व्यक्ति का व्यक्तित्व बनता है। वह समाज से परे रहने पर नहीं बनता। एक आदमी दूसरे से बातचीत करता है, स्पष्ट बोलता है। अपनी बात दूसरे को समझाता है और दूसरे की बात स्वयं समझता है, यह विकास समाज के आधार पर ही होता है। यदि समाज न हो तो यह विकास नहीं हो सकता। एक मनुष्य दूसरे मनुष्य के साथ व्यवहार करता है, लेन-देन करता है, यह सारा सामाजिक व्यक्तित्व है। जितनी परस्परता है वह सामाजिक व्यक्तित्व है। समाज के नियम हैं, समाज की व्यवस्थाएं हैं और समाज की अवधारणाएं हैं। एक व्यक्ति एक प्रकार की वेशभूषा पहनता है और दूसरा दूसरे प्रकार की। यह सामाजिक प्रभाव है। जो व्यक्ति जिस समाज में रहता है वह उसकी अवधारणा के अनुसार वस्त्र पहनता है और यदि वह कुछ भी परिवर्तन करता है तो वह स्वयं एक प्रश्नचिह्न बन जाता है। वेशभूषा, व्यवहार और आचार-विचार—ये सारे हमारे सामाजिक व्यक्तित्व के कारण हैं। यदि व्यक्ति अकेला व्यक्ति होता, यदि उसका सामाजिक व्यक्तित्व नहीं होता तो शायद व्यक्ति अपने तक ही सीमित रहता, बहुत विकास नहीं कर पाता। यह हमारे व्यक्तित्व का तीसरा महत्वपूर्ण खंड है।

चौथा खंड है—शारीरिक व्यक्तित्व। शरीर के आधार पर हमारा एक व्यक्तित्व निर्मित होता है। शरीर की अवधारणाओं के आधार पर, शरीर की दीप्ति के अनुसार एक व्यक्तित्व निर्मित होता है। हमारे बहुत सारे कार्य शारीरिक अवधारणाओं के आधार पर होते हैं। शरीर की मांग के आधार पर, शरीर की क्षिति और अक्षुब्ध के आधार पर अनेक वर्जनाएं और कार्य की अनेक विधाएं चल सकती हैं।

पांचवां खंड है—मानसिक व्यक्तित्व। यह सब व्यक्तित्वों का भार ढोने वाला है। यह सब व्यक्तित्वों के दायित्वों और प्रतिजिम्माओं का भार ढोता है। परा-मानसिक व्यक्तित्व का भार भी वही ढोता है। सभी प्रकार के व्यक्तित्वों के दायित्व का सहन करना, प्रतिजिम्माओं की ज़िम्मेदारी, जिम्माओं का उत्तरांतरण करना—यह सब मानसिक व्यक्तित्व करता है। यह व्यक्तित्व मन के आधार पर खड़ा है। इसमें अनेक मान्यताएं बना रखी हैं। इसमें दोनों प्रकार की मान्यताएं हैं—वर्जना की मान्यताएं और बहुत करने की मान्यताएं। हमने इतनी मान्यताएं रखी हैं कि पूरा मानसिक व्यक्तित्व हमारे ऊपर छाया हुआ है।

ये पांचों व्यक्तित्व स्पष्ट हैं। इनकी प्रतिष्ठापना के लिए बहुत तर्क और प्रमाण नहीं हैं। बहुत सरलता से उन्हें समझाया जा सकता है। व्यक्ति पर मान्यता-रिक्त

दूसरे लोग रहते हैं। कुछ लोगों पर भोगोक्तिता का असर नहीं होता और कुछ लोगों पर भोगोक्तिता का प्रभाव होता है। इसकी व्याख्या कैसे की जाए ? यदि हम केवल भोगोक्तिता के आधार पर उसकी व्याख्या करें तो पूरी व्याख्या नहीं हो सकती। परा-मानसिक व्यक्तित्व उममे परिवर्तन ला देता है। आनुवंशिकता की बात भी ऐसी ही है। यह भी संबंध सागू होने वाला सावंभोग सिद्धांत नहीं है। शारीरिक, सामाजिक और मानसिक व्यक्तित्वों में भी अनेक अपवाद मिलते हैं। उन सब अपवादों को पटित करने वाला परा-मानसिक व्यक्तित्व है। परा-मानसिक व्यक्तित्व व्यक्ति को चलते-चलते बदल देता है। चेतन मन की इच्छा होती है—साधना करू, ध्यान करू। किन्तु परा-मानसिक व्यक्तित्व एक ऐसी प्रिया बालू करता है कि ध्यान कहीं का नहीं रह जाता है, संबंध छूट जाता है और व्यक्ति ध्यान की प्रतिकूल अवस्थाओं में चला जाता है। मन की इच्छा कुछ होती है और उसके विपरीत ही सब कुछ पटित होने लग जाता है। कोई व्यक्ति मजबूत है, सामाजिक प्रतिबद्धताओं, नियमों और अवधारणाओं को मानकर चलने वाला है, किन्तु ऐसा कोई अकल्पित कार्य कर बैठता है कि लोग कैसे कर सके ? कितना समझदार, बुद्धिमान और विवेकी या वह, फिर भी यह कार्य कर बैठे। वहां लोगों की समझ काम नहीं करती। तर्कों के आधार पर भी इसे नहीं समझा जा सकता। वह कार्य अतर्कित और अहेतुक है। कोई तर्क या हेतु स्पष्ट नहीं दीखता। किन्तु उसके भीतर भी एक गूढ़ हेतु है, जो उस कार्य को पटित करता है। वह सूक्ष्म हेतु अन्दर काम करता है। हम सामाजिक करें, मन की शक्ति के साथ समता का उपयोग करें या और कुछ करें, हम इस सचार्थ को अवश्य समझें कि जब तक अतीत हमारा पीछा करता रहेगा तब तक हम जो चाहते हैं वह जीवन में पटित नहीं कर पायेंगे। अतीत का भूत मारा पीछा कर रहा है, हम इसमें पीछा छुड़ाएँ। जब ऐसा होगा तभी हम मात्र रूप में अपना स्वतंत्र जीवन संचालित कर पायेंगे। वह हमारा पीछा करता है, हम उसमें न बच पाएँ तो हम स्वतंत्र व्यक्तित्व को नहीं बनवा सकेंगे। तबता का सामना हमें पग-पग पर करना पड़ेगा। सामाजिक करने वाला व्यक्ति दूसरों के बहुत सावधान और जागरूक है, इसीलिए वह कहता है—“करैमि मते । सामाज्यं सद्यः सावधमि पश्यन्नामि जावज्जीवाए तिबिहेणं मणेण वायाए वायेन करैमि न नि, करतंवि अन्न न समज्जाणामि । तस्स मते । पडिक्कमामि निशामि न अप्पाण बोसिरामि !” —“मते मैंने आपका सावधान्य श्रान्त किया है। नाभाव के साथ सादात्म्य स्थापित करने का महत्त्व लिया है। मैंने सावध र प्रवृत्तियों को त्यागने का संकल्प लिया है। मैं कोई भी भयं नहीं

प्रकार की वासनाएं उभर आती हैं। व्यक्ति निराण हो जाता है। सोचता है—
ध्यान मेरे वश की बात नहीं है। ध्यान मन की शक्ति के लिए करता हूँ किन्तु
ध्यान करने के लिए बैठते ही मन अशांत हो जाता है। वह निराण व्यक्ति ध्यान
को छोड़ देता है। जब तक द्रष्टाभाव का विकास नहीं होता तब तक स्थिति में
परिवर्तन नहीं हो सकता। प्रेक्षाध्यान के अभ्यास में द्रष्टाभाव विकसित होता
है। प्रेक्षाध्यान से वह सुस्थिर होता है। हमारी चेतना की ऐसी अवस्था निमित्त
हो जाती है कि जो कुछ घटित होता है वह देखा जाता है, प्रतिक्रिया नहीं होती।
साधक मात्र द्रष्टा रहे, प्रतिक्रिया न करे। द्रष्टाभाव का विकास होते ही
प्रतिक्रियाएं पीछे रह जाती हैं।

अतीत का रेचन करने के लिए दो आसन अपेक्षित हैं—कायोत्मगं और
प्रेक्षा। जब साधक को यह लगे कि अतीत मत्ता रहा है, मन को झकझोर रहा है,
वासनाएं उभर रही हैं, आवाधाएं बंद रही हैं, लोभ बंद रहा है, तृष्णा बंद रही
है—ये बातें मन में जायती हैं तब साधक कायोत्मगं करे। जो भी विचार आए,
उसे देखना रहे। विचारों को रोकें नहीं। उन्हें आने का मुक्त अवकाश दे। द्रष्टा-
भाव में देखता जाए। जो आता है वह अपने-आप चला जाएगा। जब साधक
द्रष्टाभाव में रहता है तब अतीत कुछ बिगाड़ नहीं सकता। कर्मों का, संस्कारों
का उभार होता है, उनका उदय होता है, साधक द्रष्टाभाव से सब कुछ देखता
जाता है। वे बिपाक होते हैं और मिट जाते हैं। उनका आना-जाना चालू रहता है
और साधक का देखना चालू रहता है। यही प्रेक्षाध्यान की पद्धति है।

आचार्य हेमचंद्र ने योगशास्त्र लिखा। उसमें बारह प्रकरण हैं। प्रथम ग्यारह
प्रकरणों में उन्होंने परंपरागत ध्यान की प्रवृत्ति का प्रतिपादन किया और बारहवें
प्रकरण में अपने अनुभूत तथ्यों का उल्लेख किया। उन्होंने लिखा—मैं जो कुछ
इस प्रकरण में लिख रहा हूँ वह किसी शास्त्र के आधार पर नहीं लिख रहा हूँ,
किसी परंपरा के आधार पर नहीं लिख रहा हूँ, किन्तु मेरा अपना जो अनुभव है
वह मैं यहाँ प्रकट कर रहा हूँ। अपने अनुभवों के प्रवटीकरण में उन्होंने बताया
कि जो विचार आते हैं उन्हें रोकने मत। विचारों को रोकने से वे भीतर दब जाते
हैं। ऐसा लगना है कि उनके ये विचार आज की मनोविज्ञान की भाषा में इस
प्रकार बहे जाते हैं—इच्छाओं का दमन मत करो। इच्छाओं का दमन करोगे तो
वे और गहरे में चली जाएंगी और फिर भयकर रूप धारण कर सताएंगी।

आचार्य कहते हैं—विचारों को रोकने मत, दबाओ मत। तो क्या बुरे
विचारों को भी आने दें? धार्मिक लोग भला बुरे विचारों को कैसे आने देंगे। वे
कहेगें—बुरे विचारों पर नियंत्रण लगाना चाहिए। उन्हें रोकना चाहिए। आज
के धार्मिक स्वयं वे बुरे विचारों के प्रति इनने जागरूक नहीं होते, बितने जागरूक
वे दूसरों के बुरे कर्मों के प्रति रहते हैं। वे दूसरों को बुरे कर्मों से बचाने के लिए

है कि आत्मा पूर्ण है। आत्मा को कुछ भी लेना नहीं है, उपादेय कुछ भी नहीं है। यहाँ केवल रेचक की बात प्रधान है। हमारी पूर्णता इसलिए प्रगट नहीं होती कि हम रेचन करना नहीं जानते। हमारे गवस्व, हमारी वामनाएँ और भावनाएँ, हमारे मनोरथ इसीलिए अधूरे रह जाते हैं कि हम रेचन करना नहीं जानते। हम रेचन करना सीखें।

सामायिक के साथ रेचन की बात आवश्यक अंग के रूप में जुड़ी हुई है। 'तस्म भते ! पडिक्कमामि निदमि गरहामि अप्पाण वोत्तिरामि'—यह रेचन की प्रक्रिया है।

प्रत्येक साधक रेचन करना सीखे। अच्छे विचार आने पर खुशी न हो और बुरे विचार आने पर निराश न हो। जो होता है उसे होने दो। जब नए लोग ध्यान का अभ्यास करते हैं तब बुरे विचार आते ही घबरा जाते हैं। वे कहते हैं—आज बहुत बुरा हुआ। मैं कहता हूँ—बहुत अच्छा हुआ कि उतनी गंदगी बाहर निकल गयी। ध्यान का अर्थ है—गहराई में जाना। जब व्यक्ति गहराई में उतरता है तब एक के बाद एक परत उभड़ती हैं और दबे हुए सारे संस्कार उदित होने लगते हैं। यह ध्यानकास के प्रारंभ में होता ही है। साधक इसमें घबराए नहीं।

दो प्रकार के ज्वर होते हैं—हाडज्वर और सामान्यज्वर। जब ज्वर हडिगत हो जाता है तब भगता है कि कोई ज्वर नहीं है, किन्तु वह ज्वर बहुत ही खतरनाक होता है। जिस ज्वर के लक्षण प्रत्यक्ष दीखते हैं उसको चिकित्सा की जा सकती है। किन्तु अस्थि-ज्वर ऐसा नहीं है। वह बाहर नहीं दीखता। भीतर ही भीतर चलता है। विचारों का, संस्कारों का भी यही क्रम है। साधक के द्वारा जब उन संस्कारों को फुरेदा जाता है, उखाड़ा जाता है तब वे आक्रमण करते हैं।

जो साधक ध्यान की गहराई में जाता है वह इस बात से न घबराए कि बुरे संस्कार उभर रहे हैं, बुरे विचार आ रहे हैं। यदि वह घबरा कर ध्यान छोड़ देता है तो वह पश्च्युन हो जाता है। यदि वह उस स्थिति को सभाल लेता है तो आगे बढ़ जाता है। यह एक ऐसा बिन्दु है जहाँ से व्यक्ति नीचे गड्ढे में भी गिर सकता है और छनाग मार कर ऊपर शिखर पर भी पहुँच सकता है।

इसलिए सामायिक की साधना करने वाला व्यक्ति समझ लेता है कि जो अतीत का घटन या देव है, वह प्रगट होगा, सामने अवश्य ही आएगा, किन्तु मुझे ध्वराना नहीं है, क्योंकि मैं अपने व्यक्तित्व के नव निर्माण में लगा हुआ हूँ और पुराने व्यक्तित्व को विमर्जित करने में प्रयत्नशील हूँ। मैंने अनेक मात्पताओं और धारणाओं के आधार पर जिन व्यक्तित्व का निर्माण किया था उसे आज छोड़ रहा हूँ, उसका रेचन कर रहा हूँ। व्यक्तित्व के नव निर्माण के लिए नई दृष्टि,

६. मानसिक स्वास्थ्य

- शक्ति और समता की धारा एक साथ बहती है तब मानसिक स्वास्थ्य घटित होता है।
- समता की साधना के मूल ही मानसिक स्वास्थ्य की साधना के मूल हैं—
 - अपने-आप को जानें—अपनी क्षमता-अक्षमता को जानें।
 - अपने कृत के परिणामों को स्वीकार करें।
 - सत्य (सार्वभौम नियमों) के प्रति समर्पित रहें।
 - सहिष्णुता को विकसित करें।
 - अपना यथार्थ रूप प्रस्तुत करें।

परमनेलिटी पेरामीटर

इससे व्यक्तित्व का अद्भुत और मानसिक स्वास्थ्य की परख होती है।

इसके छह सङ्केत-बिन्दु हैं—

१. वेशभूषा—बपड़े कैसे पहनता है ? अपने प्रति कितना मजबूत है ?
२. व्यवहार—विभिन्न परिस्थितियों में कैसा व्यवहार करता है ?
३. विचार—अपने घरे में तथा दूसरे के घरे में कितना सामञ्जस्य स्थापित कर पाता है।
४. प्रतिव्रिया—उत्तर-चढ़ाव या विभिन्न परिस्थितियों की क्या प्रतिक्रिया होती है ?
५. स्वभाव कैसा है ?—आशा, निराशा, मिलनसारिता।
६. निर्णय-शक्ति—व्यक्तिगत और सामाजिक—दोनों स्तर पर।

अनुताप से भर जाता है। अपने प्रति अभद्र व्यवहार देखकर व्यक्ति भयभीत उठता है, मन में असंतोष उभर आता है क्योंकि वह अपनी अशमता को नहीं जानता। जब वह अपनी अशमता को नहीं जानता तब वह दूसरे को ही देखता है, स्वयं को नहीं देख पाता। पिता के दो पुत्र हैं। पिता एक पुत्र को दायित्व सौंप देता है तब दूसरे के मन में असंतोष की ज्वाला उभर आती है। यह इसलिए उभरती है कि वह यह नहीं जानता कि वह इस दायित्व के लिए अशम है। जो व्यक्ति अपने आप को नहीं जानता वह अपने मन में सदा जलने वाली आग सुलगा देता है और उसमें सदा जलता रहता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वयं की योग्यता और अप्रयोग्यता का निरीक्षण बहुत आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य की साधना का दूसरा सूत्र है—परिणामों की स्वीकृति। हम प्रवृत्ति करते हैं, किन्तु उसके परिणामों की स्वीकार नहीं करने और इसीलिए मन में असंतोष और अशांति पैदा होती है। कृत के परिणामों में जहाँ अपने-आप को बचाने की मनोवृत्ति होती है, वहाँ मानसिक स्वास्थ्य खतरों में पड़ जाता है। रोग का एक कौटालु उसमें घुस जाता है। परिणामों की स्वीकार करने के लिए मन बहुत शक्तिशाली चाहिए। जो मन शक्तिहीन होता है वह सभी परिणामों की स्वीकार नहीं कर सकता। हमें अन्धे या बुरे—सभी प्रकार के परिणामों की स्वीकारना चाहिए। इसमें सभी हिचकिचाहट गरी होती चाहिए। जिस व्यक्ति में परिणामों की स्वीकार करने का साहस नहीं होता, भय होता है वह परिणामों को दूसरे के माथे पर मढ़ देता है। स्वयं बच निकलता चाहता है। यदि परिणाम अच्छा है तो उसका श्रेय स्वयं सेना चाहेगा और यदि बुरा परिणाम है तो उसका अश्रेय दूसरे पर उठेगा देगा। यह साहसहीनता है। इससे मन भ्रमण होता है, बीमार होता है।

मानसिक स्वास्थ्य की साधना का तीसरा सूत्र है—सत्य के प्रति समर्पण। सत्य की व्याख्या बहुत ही जटिल है। किसे सत्य माना जाए ? हमें इसमें उपश्रान्त नहीं है। सत्य का अर्थ है—सांख्यिक नियम (युनिवर्सल ट्रूथ) मृत्यु एक सांख्यिक नियम है, यह एक बड़ी सच्चाई है। कोई भी इसे नहीं टाल सकता। इस युनिवर्सल सत्य के अन्तर्गत, अहंता, ममता आदि-आदि अनेक शक्तिशाली शक्तियाँ हैं जो इस सांख्यिक नियम को नहीं टाल पाती हैं। कोई भी इस सांख्यिक नियम का अपवाद नहीं कर सकता। कोई असर नहीं कर सकता। कोई भी इसी सत्य के अन्तर्गत नहीं होता। विदेह में जा असर होता है वह हमारे सामने नहीं है। मृत्यु एक सच्चाई है। बर्ष एक सच्चाई है। बाल एक सच्चाई है। बालु का स्वभाव एक सच्चाई है। जो भी सांख्यिक सत्य है, सत्य ही सत्य है, उससे छिपे जा नहीं सकता। यह मानसिक शक्ति के स्वयं का सत्य है।

व्यक्ति के पास एक सही भी। वह दूसरा ही सही। व्यक्ति को सत्य। उसका

है और दूसरे ही क्षण में नाराज हो जाता है। मन के अनुकूल होता है तो बर राजी होता है और प्रतिकूल होने पर तत्काल नाराज हो जाता है। वह मदारी के हाथ का बदर बन जाता है। जब चाहो तब नचा लो, जैसा चाहो बैसे नचा लो। गमता के आने पर यह सब छूट जाता है। नाराजगी और राजीबन का चक्र टूट जाता है।

मन की अनन्त पर्यायें हैं। वह प्रतिपल बदलता रहता है। मन के आधार पर किसी एक निश्चित मिश्रांत की स्थापना नहीं की जा सकती। किसी भी एक निश्चय की अनुभूति नहीं की जा सकती। मन अनेक रूप बदलता है। इनको एक निश्चय पर ले जाने का एकही मार्ग है, वह मार्ग है—महिष्णुता का। महिष्णुता और समता का पारस्परिक अनुबन्ध है। महिष्णुता से गमता का विकास होता है। मन अनुकूल और प्रतिकूल—दोनों स्थितियों को समभाव से सह सके, यह है उसको एक निश्चय पर ले जाना।

जब व्यक्ति सत्य के प्रति पूर्ण समर्पित हो जाता है तब गमता की साधना विरामित होती है। जो व्यक्ति सत्य के प्रति समर्पित नहीं होता वह सामासिक नहीं कर सकता, समता की साधना नहीं कर सकता। गमता और मानसिक स्वास्थ्य अलग-अलग नहीं हैं। गमता का ही एक नाम है—स्वास्थ्य। दोनों पर्याय-वाची हैं। आयुर्वेद में शरीर के स्वास्थ्य को ही स्वास्थ्य नहीं माना है, मन के स्वास्थ्य को भी स्वास्थ्य माना है। अब प्रश्न आया कि स्वस्थ कौन है? हमने उत्तर में कहा था—

‘समाग्निः समक्षोपश्च, समधातुमलक्षिः।

प्रमत्तात्मेन्द्रियमना, स्वस्थ इत्यभिधीयते॥’

—जिस व्यक्ति के शरीर की धातुएं सम हैं, विषम नहीं हैं, अग्नि सम है, विषम नहीं है, दोष और मन की क्रिया भी सम है, वह स्वास्थ्य के ये लक्षण हैं। जिसकी इन्द्रियां उच्छुद्ध नहीं हैं, जिसका इन्द्रियो पर नियंत्रण है, जो प्रमत्त आत्मा है, वह स्वस्थ है। जिसकी शरीर की धातुएं और मन-दोष सम हैं किन्तु मन की प्रमत्तता नहीं है, निर्मलता नहीं है तो वह व्यक्ति स्वस्थ नहीं हो सकता। जिसका इन्द्रियो पर नियंत्रण नहीं है वह स्वस्थ नहीं हो सकता। स्वस्थ रहने के लिए शरीर की क्रियाओं का ठीक होना और मन की प्रमत्तता होना—दोनों आवश्यक हैं। मन की प्रमत्तता का अर्थ है नहीं है। जहां हां है वहां मोह है। जहां मोह है वहां हां है। बेचन हां या बेचन नाह नहीं होता। यह एक जोरा है, दृढ़ है। मन की निर्मलता हमने भिन्न समु है। ‘निर्मलं ज्ञानं’—आकाश निर्मल है। हमका अर्थ है कि आकाश बादलों में रहित है, निर्मल है। जहां आकाश बादलों में व्याप्त है, जहां धूल में व्याप्त है, वह निर्मल नहीं होता। जो इन सबमें मूल्य है वह निर्मल होता है। निर्मल हां और मोह—दोनों नहीं हैं

मिता जाए ?" बेनीरामजी ने कहा—“दोनों दान हैं। मिताने में आपसि ही क्या है ? दान-दान एक ही होती है।” भिक्षु बोले—“माना कि दोनों दाते हैं। किन्तु दान्य भुजि के लिए यह मिथित दान अभोग्य है। उमें केवल भूख की दात ही हो जा सकती है।” बेनीरामजी ने आवेग में आकर कहा—“जो हो गया तो हो गया।” आचार्य भिक्षु ने उत्तमम दिया। बेनीरामजी जाकर सो गए। सब भोजन करने बंटे। आचार्य भिक्षु ने कहा—“बेनीराम नहीं आया ?” सनो ने कहा—“वे सो रहे हैं।” आचार्य भिक्षु ने कहा—“बेनीराम ! दोप मेरे देख रहा है या अपने ?” यह सुनते ही बेनीरामजी आए और आचार्य भिक्षु के चरणों में पड़कर क्षमायाचना करने लगे।

कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो आशा में निराशा जगा देने हैं और कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो निराशा में भी आशा के दीप जला देने हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को नापने का छठा पैरामीटर है—निर्णय की शक्ति। व्यक्ति ठीक निर्णय लेता है या नहीं लेता ? व्यक्ति तत्काल निर्णय लेता है या जहाँ लेता ? बिना सोच-समझा है और निर्णय कुछ भी नहीं लिया जाता—इन सबके आधार पर मन के स्वास्थ्य का पता लगाया जा सकता है।

मनोविज्ञान ने मानसिक स्वास्थ्य के परीक्षण के ये कुछ पैरामीटर, छह बिन्दु जुड़ाए हैं। हमने आध्यात्मिक दृष्टि में समता के बिन्दुओं पर विचार किया और मनोविज्ञान की दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य के बिन्दुओं पर विचार किया। इनका निष्कर्ष यह है कि जो व्यक्ति समतुलित जीवन जीता है, समता का जीवन जीता है, सहिष्णुता का जीवन जीता है, मन को आवेशों और दुश्चिन्ताओं की भट्टी में नहीं मोड़ता, वह व्यक्ति मानसिक दृष्टि से स्वस्थ होता है। समता का बहुत बड़ा परिणाम है मानसिक स्वास्थ्य। जिस व्यक्ति ने समता का भूखण्ड बन नहीं किया, उसने अपने मानसिक स्वास्थ्य को कभी भी सँभाल रखने का प्रयत्न नहीं किया। जो व्यक्ति समता का अनुभव करता है, समतुलन का अनुभव करता है, वह व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य को एक बहुत बड़ी धरोहर मानकर उसकी सुरक्षा करता है। समता का होना मानसिक स्वास्थ्य का होना है और मानसिक स्वास्थ्य का होना समता का होना है।

सात

प्रेषाध्याय की साधना के द्वारा दर्शन का नया अध्याय शुरू रहा है। मैं दर्शन का विद्यार्थी रहा हूँ इसलिए उसकी विशेषताओं के साथ-साथ उगरी कमियाँ भी जानता हूँ। दर्शन के प्रति मन में एक सम्मान का भाव है तो साथ-साथ उसके प्रति मन में अल्पता का भी भाव है और वह इंगित है कि आज दर्शन की भूमिका बड़ा से बड़ा तक पहुँच गयी। जो दर्शन दर्शन-मूलक था, आज वह केवल तर्क-मूलक रह गया है। दर्शन का अर्थ है—देखना, साक्षात् करना। देखने की जो पद्धति है, साक्षात्कार की जो पद्धति है, उसका नाम है दर्शन। आज देखने की बात छूट गयी, साक्षात् करने की बात गुप्त हो गयी। आज केवल नाटिक नियमों के आधार पर दर्शन का समूचा प्रामाण्य खड़ा हुआ है। आज केवल तर्क है, अनुभूति नहीं। सब कुछ उधार ही उधार। अपना कुछ भी नहीं, स्व-अनुभव कुछ भी नहीं, केवल पर-अनुभव। प्रत्यक्षानुभूति कुछ भी नहीं, केवल परोक्षानुभूति। इसीलिए मध्ययुगीन दर्शन का विनाश केवल अनुमान के आधार पर हुआ। जब प्रत्यक्ष का अनुभव नहीं हुआ तब अनुमान की शरण में जाना पड़ा और अनुमान के गहरे सत्य की खोज का दावा करना पड़ा। हिन्दु का परोक्ष के आधार पर, ब्यापि के आधार पर सत्य को खोजा जा सकता है? क्या इनके आधार पर सत्य उपलब्ध हो सकता है? क्या मूढम सत्य को तर्क के द्वारा जाना जा सकता है? कभी नहीं। यह सम्भव ही नहीं है। प्राचीन दार्शनिक मूढम सत्य को मूढम चेतना के द्वारा खोजते थे। जब तब चेतना को मूढम नहीं बिना जाना तब तक मूढम सत्य नहीं खोजा जा सकता। मूढम चेतना में स्पष्ट सत्य ही पकड़ा जा सकता है। मूढम चेतना में दोती कल्पित होती है। वह मूढम सत्य को भी पकड़ सकती है और स्पष्ट सत्य को भी पकड़ सकती है। हिन्दु मूढम चेतना

आज दर्शन की विविध स्थिति है। आज विद्वानों की अनेक शाखाओं में दर्शन की दृष्टीय स्थिति है। अती विज्ञान की शाखा में मंडों विद्यार्थी मिल जाते हैं, यहाँ दर्शन के विद्यार्थी पाच-दश हो मिल पाते हैं।

प्रेषाध्यान की प्रक्रिया दर्शन के पुनर्जागरण की प्रक्रिया है। यह दर्शन की प्रक्रिया है, देखने की प्रक्रिया है। पुगने जमाने के दार्शनिक श्रुति कहलाते थे। श्रुति का अर्थ है—इष्टा, देखने वाला। 'दर्शनान् श्रुति'। जो देखने वाला होता है वह श्रुति कहलाता है। एक समय आया जब देखने वाले समाप्त होने लगे। तब देवताओं ने कहा—'अब हमारा महारा कौन होगा ? श्रुति सब जा रहे हैं।' कहा गया अब श्रुतियों के अभाव में मुद्गारा महारा तब होगा। तब से तब का आरम्भ हुआ।

दर्शन-मूलक दर्शन के द्वारा आत्मा उपलब्ध होती है, समन्वय सधता है मैत्री उपलब्ध होती है। तर्क-मूलक दर्शन के द्वारा सघर्ष बढ़े हैं, विवाद और जय-पराजय की भावना बढ़ी है। मध्ययुगीन दार्शनिक ग्रन्थों में प्रत्येक दर्शन का तात्त्विक उपलब्ध होता है। उनमें जय-पराजय की व्यवस्थित प्रक्रिया है। अपने पक्ष का समर्थन और पर-पक्ष का खंडन कैसे किया जाए, कौन-कौन से तर्क दिये जाए, इसकी व्यवस्थित पद्धति निर्दिष्ट है। उनमें छल, जाति और बितण्डा का भी निर्देश है। बाद-विवाद में इनका प्रयोग भी स्वीकृत है, सहमत है। यह मान्य कर लिया गया कि प्रतिपक्षी को पराजित करने के लिए यदि छल, जाति और बितण्डा का प्रयोग किया जाता है तो वह अनुचित नहीं है, उचित है। प्रतिपक्षी को हराने के लिए प्रत्येक दर्शन ने क्या-क्या विधान नहीं किए। उनमें मुद्ग दर्शन की बात छूट गयी। केवल जय-पराजय ही सत्य बन गया। इसके पक्षस्वरूप विवाद बढ़े, मतभेद बढ़े हों गए।

अनुभव के क्षेत्र दो नहीं हो सकते। इस क्षेत्र में चाहे 'क' जाए या 'ख' जाए, चाहे भारत का व्यक्ति जाए या यूरोप का व्यक्ति जाए। अनुभव में द्वेष नहीं हो सकता। इसमें बाल का व्यवधान भी नहीं होता। आज भी वही अनुभव और दम हजार वर्ष पहले भी वही अनुभव। अनुभव में कोई अंतर नहीं आता। एक ही परिणाम होगा। एक ही प्रकार की चेतना का जागरण होगा। कोई मतभेद नहीं हो सकता। धर्म और आध्यात्म में कोई द्वैत नहीं होता। सारा द्वैध मारा सघर्ष होता है तर्क-मूलक दर्शन में। आज हम दर्शन को पुनः दर्शन-मूलक बनाएँ। वर्तमान के वैज्ञानिक विचार के बाद यह और प्रवर्धित अपेक्षा हो गयी है कि दर्शन का नया अध्याय खुले। यह अध्याय केवल ज्ञान के द्वारा ही हो सकता है। जब तक ध्यान की साधना के द्वारा अस्मितात्मिक चेतना का जागरण नहीं किया जा सकता, जब तक ध्यान की साधना के द्वारा मन को प्रशिक्षित नहीं किया जाना, जब तक ध्यान की साधना के द्वारा सवेदनशीलता को विकसित नहीं किया

में नहीं रहेगा। यहाँ दो माधियों का सम्बन्ध होता है मन और शरीर में। दोनों साथ-साथ काम करेंगे। दोनों साथ-साथ विश्राम करेंगे। मन काम करेगा तो शरीर भी काम करेगा। मन विश्राम करेगा तो शरीर भी विश्राम करेगा। दोनों का पूरा सामंजस्य होगा।

भावविषय मन को प्रशिक्षित करने का पहला सूत्र है। इससे मन पटु होता है, मूर्धन्य होता है, त्रिमये कि यह मूर्धन्य मन्यो को भी पकड़ सके।

मन को प्रशिक्षित करने का दूसरा सूत्र है—कल्पनाशक्ति का विकास, मन्त्र्य या इच्छाशक्ति का विकास। मन को इस प्रकार प्रशिक्षित किया जाए कि वह स्पष्ट चित्र बना सके। कल्पनाशक्ति के द्वारा चित्र का निर्माण और सकल्प-शक्ति के द्वारा उस चित्र की उपलब्धि। हमारी जो भावना होती है उसको हम अपने मुद्रानों के द्वारा इच्छाशक्ति के रूप में बदल देते हैं और फिर इच्छाशक्ति के द्वारा जहाँ पहुँचना चाहते हैं वहाँ पहुँच जाते हैं। जो होना चाहते हैं वह हो जाते हैं। जिस दिशा में हम चलना चाहते हैं, उस दिशा में स्वयं प्रस्थित हो जाते हैं।

मन को प्रशिक्षित करने का तीसरा सूत्र है—एकाग्रता। मन का सहज स्वभाव है चंचलता। वह नहीं एक स्थान पर नहीं टिकता। कहीं न टिकना, चंचल बना रहना, यह मन की अपनी सहज प्रकृति है। यदि वह स्थिर हो जाता है तो मानना चाहिए वह अपनी प्रकृति में ऊपर उठ गया है। मन की तुलना पारे में की जा सकती है। पारा सहज चंचल होता है, उसे पकड़ा नहीं जा सकता। मन भी सहज चंचल है। उसे पकड़ा नहीं जा सकता। हजारों वर्षों में यह प्रश्न खिन्न होता रहा है कि मन को कैसे पकड़ा जाए। मनुष्य उत्तमशील है। उसने अनेक गूढ़ मन्त्र खोज निकाले हैं। पारा चंचल है, पर आदमी ने उसकी मोनिया बांध दी। अब उसे पकड़ा जा सकता है। पारे की मोनी हो सकती है तो मन की मोनी क्यों नहीं हो सकती? जब पारा बांधा जा सकता है तो मन को क्यों नहीं बांधा जा सकता? वह भी बांध सकता है। विभिन्न प्रक्रियाओं के द्वारा पारा बांध सकता है। वैसे ही ध्यान की प्रक्रिया के द्वारा मन बांधा जा सकता है।

मन को बाधने की एक प्रक्रिया है—एकाग्रता। मन को ऐसा अभ्यस्त करना चाहिए कि वह एक स्थान पर टिक सके, एक ध्येय पर टिक सके। जब मन एक विषय पर तीन घंटा टिक जाता है तब मन की असह्य शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। तीन घंटा टिका पाना सहज नहीं है। बहुत अभ्यास और धृति की अपेक्षा होती है। यदि मन एक घंटा भी टिक जाता है तो साधक स्वयं अनुभव कर सकता है कि भीतर कितना विस्फोट हो रहा है। कितनी शक्तियाँ जाग रही हैं। एक घंटा स्थिर रहना बहुत दूर की बात है, यदि कोई व्यक्ति ५-१० मिनट एक विषय पर स्थिर रह सकता है तो वह अनुभव कर सकता है कि शरीर में शक्ति और

भीतर मन को ले जाकर भीतरी भाग को देखते हैं। शरीर के स्थूल और सूक्ष्म स्तरों को देखते हैं। शरीर के भीतर जो कुछ है उसे देखने का प्रयत्न करते हैं। शरीर के भीतर यह सब कुछ है जो हम समार में है। ऐसा क्या तत्त्व है जो समार में हो और हम शरीर में न हो। यह शरीर समूचे समार का प्रतिनिधित्व करता है। हम उस शरीर को प्रेक्षा करते हैं, मन को देखने का प्रशिक्षण देते हैं। आप यह मानें कि हमारा मन वही है जो मस्तिष्क से सम्बन्ध रखता है। मन भी बहुत भागों में बटा हुआ है। हमारी चेतना भी बहुत भागों में बटी हुई है। एक है—इन्द्रिय स्तरीय चेतना और दूसरी है—कोपस्तरीय चेतना। हमारे शरीर के जितने गेल्म हैं, जितने कोप हैं, उन सबके माध्य अपना मस्तिष्क भी है। वह मस्तिष्कीय चेतना, कोपीय चेतना, जो हर कोप के पास है, उसे भी हम प्रेक्षा के द्वारा जागृत करते हैं। समूचे शरीर को देखने का अर्थ है—चेतना के जो कोप सोये हुए हैं, कुटित हैं, उन्हें जगाना। उनकी मूर्च्छा टूट जाए, यह अपेक्षित है। चेतन्य का कण-कण जाग उठे। चेतन्य मूर्च्छा से मुक्त हो जाए। शरीर का प्रत्येक अवयव मूर्च्छा से ग्रस्त है। उस मूर्च्छा को तोड़ने का हमने कभी प्रयत्न ही नहीं किया। यदि ठीक प्रयत्न हो तो कोई कारण नहीं कि शरीर का कण-कण मन की शक्ति का स्वागत न करे, उसे स्वीकार न करे। शरीर का प्रत्येक कण मन के निर्देश को स्वीकार करने के लिए तत्पर है कि वह जाग जाए और मन के माध्य उसका सम्बन्ध-मूत्र जुड़ जाए। किन्तु जब जगाने का प्रयत्न नहीं होता तब वे मूर्च्छा में रह जाते हैं और ऐसी स्थिति में मन का निर्देश उन तक पहुँच ही नहीं पाता। वे निष्क्रिय ही बने रह जाते हैं।

शरीर के स्तर पर शरीर के कोप जागृत हैं और वे बराबर अपना काम करते हैं। हमारी नाडी-संस्थान में जितने ज्ञानवाही और त्रियावाही तन्तु हैं, वे शरीर-संचालन के क्षेत्र में अपना काम पूरा करते हैं। पैर में काटा चुभा। तत्काल मस्तिष्क या पृष्ठरज्जु में संदेश पहुँचेगा। वहाँ से निर्देश मिलेगा। मांस-पेशिया सत्रिय हो जाएगी और हाथ काटा निकालने के लिए आगे बढ़ जाएगा। यह काम इनकी शीघ्रता से सम्पन्न होता है कि हमें पता ही नहीं चलता। संदेश प्रेषण की सारी प्रक्रिया भीतर ही भीतर चलती है और कार्य निष्पन्न हो जाता है। यह इसलिए होता है कि सारे ज्ञानतन्तु और त्रियातन्तु जागृत हैं।

किन्तु सूक्ष्म स्तरों को जानने के लिए जिन ज्ञानतन्तुओं को जागृत होना चाहिए, वे अभी सोये हुए हैं। इसलिए चेतन्य-वेन्द्रों की प्रेक्षा का बार-बार अभ्यास करते हैं जिससे कि मूर्च्छित ज्ञानतन्तु सत्रिय हो जाए, वे जाग उठें। इनके जागने में सूक्ष्म स्तरों को देखने की अतीन्द्रिय चेतना विवक्षित हो जाती है। तब सूक्ष्म स्तरों के साथ सम्पर्क स्थापित करने में कोई बाधनाई नहीं रहती।

प्रेक्षाध्यान के द्वारा केवल अपने शरीर को या शरीर की भिन्न-भिन्न

८. चेतना का प्रस्थान : अज्ञात की दिशा

- विचार का आधार—मृत्यु की खोज और सत्य का अनुशीलन ।
- बदलने वाला बदले, न बदलने वाला न बदले ।
- मन पर जमने वाले मनो का सशोधन ।
- स्वभाव-परिवर्तन ।
- मानवीय सम्बन्धों में परिवर्तन ।
- ऐसे निर्जन द्वीप की खोज जहाँ शक्ति का व्यय कम हो, मयी शक्ति का भण्डार हो ।
- शक्ति व्यय का हेतु—
 - निरन्तर गतिशीलता ।
 - अतिरिक्त प्रवृत्ति ।
 - बुरे बर्तन से बुरे विचार ।
 - विचार और संवेदन का अनियन्त्रण ।
- शक्ति का उपयोग करें । उपयोग न होने पर वह व्यर्थ है ।
- शक्ति के उपयोग की सही दिशा—
 - स्वयं को जान लें, स्वयं को पा लें ।

आधार ही है—मृत्यु की खोज। यदि मृत्यु की खोज नहीं होनी तो मनुष्य का विकास नहीं होता। पशु का इसीलिए विकास नहीं होता कि वह मृत्यु की खोज में प्रस्थित नहीं है। हजार वर्ष पहले भी यह बंगलाड़ी में जुलता था और आज भी वह गहरी में जुलता है। उसका कोई विभाग नहीं हुआ है। मनुष्य ने न जाने हजार वर्षों में कितना विभाग किया है, रितने नए आयाम खोले हैं। यह सब इसी आधार पर हुआ कि मानवीय चेतना में विकास की क्षमता है और वह सदा मृत्यु की खोज करता रहता है। मनुष्य जैसे-जैसे मृत्यु की खोज करता है, वैसे-वैसे उसके ज्ञान का क्षेत्र विस्तृत होता है और उपयोगिता का क्षेत्र भी विकसित होता है। साथ-साथ उसकी क्षमताएँ भी बढ़ती हैं।

मनुष्य कुछ ज्ञात करता है। उसमें से कुछ ज्ञात ज्ञेय के रूप में ही रहता है और कुछ ज्ञात उपयोगिता में बदल जाता है, उपादेय बन जाता है। साधना का प्रयत्न, प्रेक्षाध्यान का अभ्यास, अज्ञात की खोजने का प्रयत्न करना है। हमारी यह कही न रुकने वाली अन्तर्गत यात्रा मृत्यु की खोज की दिशा में सतत अप्रसर होने वाली यात्रा है। इस यात्रा के फलस्वरूप जो ज्ञात है वह भी उपलब्ध होता है और जो अज्ञात है वह भी उपलब्ध होता है। सबसे बड़ा सूत्र जो उपलब्ध होता है, वह यह है कि इस दुनिया में कुछ ऐसा है जो बदला जा सकता है और कुछ ऐसा भी है जो नहीं बदला जा सकता। जो बदला जा सकता है, उसे बदलना चाहिए और जो नहीं बदला जा सकता उसे नहीं बदलना चाहिए। जब यह मचाई स्पष्ट हो जाती है तो अगला चरण यह होता है कि जो बदलने योग्य है उसे बदल देना चाहिए। साधना का यह महत्वपूर्ण सूत्र है कि जो अनित्य है, परिवर्तनशील है, बदलने जैसा है, उसे बदल ही देना चाहिए। यथावत् बही रह सकता है जो शाश्वत है। अशाश्वत कभी यथावत् नहीं रह सकता।

हम बदलते हैं साधना के माध्यम से। सबसे पहले उसे बदलने हैं जो निरंतर हमें बदलता रहता है। श्वास हमारे जीवन को निरंतर बदलता रहता है। सबसे पहले हम उस श्वास को बदलने का प्रयत्न करते हैं। यह बहुत बड़ी सचाई है कि जब तक श्वास की गतिविधि को नहीं बदला जाता, सब तरह साधना में विकास नहीं किया जा सकता, सब तरह अज्ञात की दिशा में सम्बन्धी यात्रा नहीं की जा सकती। अज्ञात की दिशा में सम्बन्धी यात्रा करने के लिए प्राणशक्ति की प्रचुरता अपेक्षित होती है। प्राणशक्ति के लिए श्वास का ईंधन चाहिए। श्वास का ईंधन जितना सशक्त होगा, प्राणशक्ति उतनी ही सशक्त होगी। प्राणशक्ति जितनी मजबूत होगी, हमारी यात्रा उतनी ही निर्विघ्न होगी। इसीलिए श्वास की गतिविधि को बदलना जरूरी है।

प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करने वाला सबसे पहले श्वास की गति को बदलता है। जो श्वास छोटा होता है, उसको सम्बा बना देता है, गति में दीर्घता आ

मानें कि दीर्घश्वाम केवल प्राणायाम ही नहीं है, वह उससे आगे भी है। हम दीर्घ-
श्वाम को प्राणायाम की दृष्टि से नहीं से रहे हैं। हम दीर्घश्वाम की प्रेक्षा करते
हैं। उसका मूल उपयोग है—सृष्टियों का शमन, उत्तेजनाओं का शमन और
वासनाओं का शमन। इसके साथ-साथ शारीरिक और मानसिक लाभ भी होते हैं।

साधना का दूसरा काम है—शरीर की दिशा का परिवर्तन। जब श्वास की
दिशा बदलती है तब शरीर की दिशा अपने-आप बदलने लग जाती है। हम प्रेक्षा-
ध्यान के द्वारा शरीर की दिशा को भी बदल सकते हैं। शरीर में भी बीमारियां
तब आती हैं जब शरीर के चैतन्य-कण मूर्च्छित हो जाते हैं। शरीर के चैतन्य-कण
जब मूर्च्छा और सुषुप्ति की अवस्था में होते हैं तब बीमारियां आती हैं। यदि
सारा चैतन्य जाग उठे, शरीर के कण-कण में रहा हुआ चैतन्य जाग उठे, मूर्च्छा
टूट जाए, सुषुप्ति मिट जाए तब विचारों और उत्तेजनाओं को आने का अवकाश
ही नहीं रहता। शरीर प्रेक्षा के द्वारा हम शरीर की सम्पूर्ण क्रिया को बदल डालते
हैं, दिशा को बदल डालते हैं। ज्ञानतन्तुओं को इतना सक्रिय और सशक्त बना
डालते हैं की जिससे वह हर स्थिति का सामना कर सकता है। जब हमारी
जीवनीशक्ति पर सबसे बड़ा आघात होता है तब प्रतिरोधात्मक शक्ति कम हो
जाती है। आज का आदमी तेज दवाइयाँ खा खाकर अपनी जीवनीशक्ति को या
प्रतिरोधात्मक शक्ति को कमजोर कर डालता है। ध्यान प्रतिरोधात्मक शक्ति को
बनाए रखने का अच्छा उपाय है। साधक ध्यान के द्वारा ज्ञानतन्तुओं और
शारीरिक तन्तुओं को सक्रिय बनाकर जीवनीशक्ति को बढ़ा सकता है। ध्यान का
अभ्यास न चले, आदमी तेज दवाइयाँ लेता रहे, जीवनीशक्ति का क्षय करता चले,
जीवनीशक्ति के लिए उपयोगी कीटाणुओं को नष्ट करता चले तो एक ओर से
होने वाला क्षय उसे न जाने कहाँ नीचे ले जाकर पटकता है, कुछ भी नहीं बचा
जा सकता।

प्रेक्षाध्यान के द्वारा हम शरीर की दिशा को बदलें, मन की दिशा को बदलें,
मन की आदतों और स्वभाव को बदलें। आदमी मान लेता है कि क्रिया की
प्रतिक्रिया होनी ही चाहिए। कोई आवेगपूर्ण बात कहता है तो प्रत्युत्तर में ईंट
का जबाब पत्थर से न दे तो वह फिर आदमी ही क्या ! इतना कहा-सुना और
प्रतिक्रिया नहीं हुई तो सोच मही समझेंगे कि यह तो कोई मिट्टी का सौदा है।
आदमी में कुछ होता तो प्रतिक्रिया अवश्य होती और वह ऐसा करता कि सामने
बाला दब जाए। ऐसी मन-स्थिति प्रायः सभी मनुष्यों की होती है। क्रिया की
तत्काल प्रतिक्रिया करने में आदमी रस लेता है। मानो कि वह उसका स्वभाव ही
बन गया हो। बचपन से ही ऐसा स्वभाव डाल दिया जाता है। बच्चा पैसा
मांगता है। जब उसे पैसा मिल जाता है तब वह खिल उठता है और जब नहीं
मिलता तब वह रोने लग जाता है। यह प्रतिक्रिया की आदत प्रारम्भ में ही पड़

मार्गी । जब स्वभाव का परिचय होना और स्वभाव के लक्षणों से स्वभाव ही जानना सम्भव है ।

विद्यार्थी का अध्ययन करने वाला समय अपने अपने चरित्र के लक्षणों से जानना सम्भव है । स्वभाव का अध्ययन करने वाला समय स्वभाव की शिक्षा से जानना जाता है । जब स्वभाव से जानना सम्भव होतो है तब मात्र अध्ययन करने जाता है, स्वभावों के लक्षणों से जानना सम्भव करने है । यह अध्ययनों से प्राप्त अध्ययन ही सम्भव है । जिस व्यक्ति के अध्ययन से सम्भव होत स्वभाव से मनुष्य को जानना है उसके लिये अध्ययन सम्भव करने है ।

मानवीय स्वभावों से स्वभाव की कठिनाई है । विद्यमान और स्वभाव । यही कठिनाई है — विद्यमान । विद्यमान की शिक्षा गुणों के प्रति समझती होती जाती की शिक्षा गुणों के प्रति समझती होती, यह स्वभावों से शिक्षा प्राप्त करने जाती है । सामाजिक व्यवस्था से जहाँ-जहाँ विद्यमान है वहाँ-वहाँ उपदेशों का ज्ञान अधिवास है और उपदेश न हो तो मानवीय शिक्षा विद्यमान से जाने जाने अध्ययनी लागू है । जहाँ सामाजिक शिक्षा विद्यमान नहीं है, उत सामाजिक शिक्षा से मानवीय ज्ञान जाने लगे विद्यमान न करने तो मानवीय शिक्षा विद्यमान से मुक्ति प्राप्त है । गौण रूप है । यदि मोक्ष जाने रूप हो तो विद्यमान के प्रति विद्यमान की अध्ययन करने, यह अभी नहीं हो सकता । विद्यमान के प्रति विद्यमान होना स्वाभाविक है और विद्यमान न हो तो एक बहुत बड़ा अध्ययन है । दो बड़ों साथ जाने और जाने न करने तो यह अध्ययन हो सकता है, जाने करना कोई अध्ययन नहीं है ।

अध्ययन की, व्यवहार की, मानवीय स्वभावों की स्वभाव से सम्बन्ध है विद्यमान की । विद्यमान यदि परिवार में हो तो परिवार गुणी नहीं हो सकता । विद्यमान यदि समाज में हो तो समाज गुणी नहीं हो सकता ।

मानवीय स्वभावों की गुणी कठिनाई है — कठोरता । आदमी अपने से छोटे व्यक्ति के साथ मृदु व्यवहार नहीं करता । अपने से बड़े व्यक्ति के साथ उगे मृदु व्यवहार करना पड़ता है । अन्यथा उसे स्वयं की कठिनाई भोगनी पड़ती है । छोटे के साथ मृदु व्यवहार करने पर बड़े का बड़प्पन ही कंठे मुखरित रह सकता है ? यह धारणा कड़ हो गयी है । एक मानव अपने नीचर के साथ मृदु व्यवहार करने से कठिनाई का अनुभव करता है । किन्तु बराबर के साथी के साथ वह विलम्ब और मृदु व्यवहार करने से गौरव अनुभव करता है । भला नीचर के साथ मृदु व्यवहार कैसे किया जाय ? उसको तो दो-चार मानवों ही की जानी चाहिए । इस धारणा ने गारे व्यवहार की अध्यवस्थित कर डाला है । आज सर्वत्र यह धारणा ही बन गयी कि छोटे के साथ तो कठोर व्यवहार ही करना चाहिए । एक मिल मैनेजर यदि मजदूरों के साथ मृदु व्यवहार करता है तो भला मिल कैसे चल सकेगी ? इस प्रकार की धारणाओं ने सामाजिक सम्बन्धों, सामाजिक सम्बन्धों और मानवीय

का परिवर्तन तब घटित हो सकता है जब प्रतिदिन हमारे मन पर जमने वाले मनो का मोघन होता रहे। प्रतिदिन मल जमता रहता है। पसीना आता है, शरीर पर मल जम जाता है। धूल उड़ती है, शरीर और कपड़े मले हो जाते हैं। आदमी इनके मल को पानी से धो डालता है। किन्तु वह इग और ध्यान ही नहीं देता कि मन पर प्रतिफल कितना मल जमता जाता है। उस मल को हटाने को वह नहीं सोचता। कितने आश्चर्य की बात है। जब तक हम मल को नहीं धोया जाता तब तक स्वभाव का परिवर्तन या मानवीय सम्बन्धों में परिवर्तन करने की कल्पना केवल कल्पना मात्र ही रह जाती है। कुछ भी यथार्थ घटित नहीं हो सकता। यह बितन केवल दुश्चिन्तन और तर्कणा केवल तर्कणा रह जाती है। कोई परिणाम नहीं आ सकता। सबके मूल में है मोघन। प्रेक्षाध्यान के साथ-साथ हम प्रतिदिन प्रतिब्रमण करें। प्रतिब्रमण अर्थात् जो दिन में या रात में मल जमा हो उसे धोकर साफ कर डालें। ऐसा प्रयत्न करें कि मल जमे ही नहीं। अनुप्रेक्षा में यह काम सरल हो जाता है। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ता है और मननिर्मल होना जाता है।

मन पर मल जमता है पदार्थों के द्वारा। पदार्थ अनित्य हैं, अशाश्वत हैं। आदमी उनको नित्य और शाश्वत मान लेता है। पदार्थ अनित्य हैं, अशाश्वत हैं। लगाव हो जाता है पदार्थ से कि एक मूर्ख भी खो जाए तो मन खो जाए। पदार्थ के वियोग में मन बेचैन हो जाता है। काव का एक प्याना भी टूट जाए तो मन बेचैन हो जाता है। नोद हराम हो जाती है। अनित्य को हमने इतना नित्य मान लिया कि मानी वह कभी भी बिछुड़ने वाला नहीं है। पदार्थों के प्रति जो नित्यता की बुद्धि है, उसमें मल जमता है।

परिवार एक मचाई है, किन्तु आदमी अपने आप को उससे अभिन्न मान लेता है। 'मैं और मेरा परिवार एक है'—यह मान्यता बन जाती है। जब तक व्यक्ति परिवार के स्वार्थों का पोषण करता है तब तक परिवार वाले उसको अनग नहीं मानने और वह भी परिवार में अपने को अनग नहीं मानता। किन्तु यह सचाई तब घटित हो जाती है जब व्यक्ति के द्वारा होने वाला स्वार्थ का पोषण टूट जाता है। उस दिन पता चलता है कि परिवार व्यक्ति के प्रति क्या है और व्यक्ति परिवार के प्रति क्या है? फिर एक साथ इतना अनुभव उभरता है, इतना दुःख होता है कि व्यक्ति का मन टुकड़ा-टुकड़ा हो जाता है। वह मोचना है—जिस परिवार के लिए मैंने इतना काम किया, इतने बन्धन मड़े, यह किया, वह किया और वही परिवार आज मेरे मे आय तक नहीं मिलता। उसे अत्यन्त दुःख अनुभूति होती है। मन मीना हो जाता है। उस पर मेन की परतें जमनी जाती हैं। उनके लिए दुःख के अतिरिक्त और कुछ नहीं बचना। हम इन मचाई को नष्ट करने कि पारिवारिक सम्बन्ध, मित्रों और मादियों के सम्बन्ध बरतना

इतने मदेनभीन बन जाते हैं कि थोड़े से असह्य पर वे क्षण दे देते हैं और थोड़े से प्रमत्त होने पर बरदान दे देते हैं। सिद्धि का यह एक स्तर है। जिन्हें चमत्कार प्रदत्त करना है, जिन्हें प्रणवा पानी है, उनके लिए यह स्तर टीका है किन्तु जिन लोगों को मूलतः अपने को बदलना है, कर्माय की बदलना है, आत्मा को उपलब्ध होना है; उनकी दिशा दूसरी होगी। उनकी सिद्धियाँ भी दूसरे प्रकार की होंगी।

सिद्धियों का दूसरा स्तर है—चेतना का जागरण, मति-भूत ज्ञान से लेकर कवलय तक का जागरण। मति-भूत की पट्टा का विकास, अतीन्द्रिय का विकास, केवल्य चेतना का विकास—यह भी सिद्धि का एक स्तर है। पूछा जा सकता है कि पाँच वर्षों के ध्यान के अध्ययन में चेतना की निर्मलता कितनी बढ़ी? ज्ञान कितना विरहित हुआ? अनुभव में कितनी वृद्धि हुई? यह चेतना के जागरण का स्तर है।

सिद्धि का तीसरा स्तर है—मूर्च्छा की समाप्ति, कर्माय की समाप्ति। जिस व्यक्ति की मूर्च्छा कम हो जाती है, कर्माय नष्ट हो जाते हैं, वह इस सिद्धि को प्राप्त कर लेता है। जब यह सिद्धि प्राप्त हो जाती है तब चेतना की निर्मलता अपने-आप बढ़ती जाती है।

हमारी साधना के दो मुख्य उद्देश्य हैं—कर्माय की शान्ति और चेतना की निर्मलता। ये दो महान् सिद्धियाँ हैं। चमत्कार की सिद्धि भी एक प्रकार की सिद्धि है। उगें में सर्वथा निरक्षमी नहीं समझता। किन्तु वह हमारा ध्येय नहीं है। जिसे कर्माय-शमन की सिद्धि उपलब्ध है; जिसे चेतना के जागरण की सिद्धि उपलब्ध है, उस व्यक्ति को अणिमा, सभिमा, महिमा आदि वृद्धियाँ प्राप्त होंगी जो उनका उपयोग भी उसी दिशा में होगा; चमत्कार की दिशा में नहीं होगा।

हम प्रेक्षाध्यान के द्वारा जो पाना चाहते हैं, जो सिद्ध करना चाहते हैं, जो साधना चाहते हैं, उगें साधें। इतना सब कुछ होता है तो फिर नए वातावरण में बैठकर प्रेक्षाध्यान को समझने का मौका मिलता है, देखने का मौका मिलता है। ध्यान का अर्थ क्या है, मूल्य क्या है—इसे समझा जा सकता है।

नौ

हमारे हाथ में एक नीबू है। उसका रस-रस देखकर हम जान लेते हैं कि यह नीबू है। अंदरे में नीबू को मूष कर हम जान लेते हैं कि यह नीबू है। रस-रस में भी हम नीबू को जान लेते हैं और मध में भी हम नीबू को जान लेते हैं। गुस्कर और पत्रकार भी हम उसको जान लेते हैं। बर्ण, मध, रस और श्रमों में हम बागु को जान लेते हैं। प्रश्न होता है कि नीबू क्या है? हम रस-रस का दमने हैं वह नीबू नहीं है। मध, रस और श्रमों में जो जानते हैं वह भी नीबू नहीं है। इनमें तो हम केवल एक पदार्थ को जानते हैं। हमारी इन्द्रियों की दमनी ही क्षमता है कि वह एक पदार्थ मात्र को जानती है। आँख में रस-रस को जानने की क्षमता है और श्रावण में मध को जानने की क्षमता है। इसी प्रकार स्पर्श में श्रमों का और जीम में रस को जानने की क्षमता है। हम इन इन्द्रियों में एक-एक पदार्थ को जान लेते हैं। पर प्रश्न है कि इन्द्रियाँ क्या हैं? वे सारी पदार्थों हैं, नरक हैं। कुछ क्या है? बिज्ञान मद्रियों से यह शोध कर रहा है कि कुछ क्या है? श्रम भी शोध प्राप्त है। बहुत सारे बच्चे शोध कर रहे हैं कि कुछ बच्चे का श्रम श्रम की प्रकृति है।

कार्मिक जन्म में यह प्रश्न हुआ तो बर्णों में बर्णों का शोध कर रहे हैं कि कुछ श्रम क्या है? श्रम श्रम श्रम पदार्थ का बहुत बर्णित श्रम है। वह बर्णित इन्द्रियाँ हैं कि यह श्रम जन्म लहरी का जन्म है। श्रम जन्म पदार्थों का जन्म है। पदार्थ की पदार्थ। कुछ श्रम श्रम है? श्रम का कोई पदार्थ नहीं है। श्रमों और पदार्थों के दमने आदर है कि श्रम श्रम श्रम पदार्थ का श्रम नहीं है। श्रम श्रम श्रम है वह श्रम श्रम ही श्रम है, पदार्थ ही पदार्थ है। श्रम श्रम को जानती है। श्रम श्रम को जानती है, वह श्रम श्रम श्रम श्रम है, पदार्थ है। श्रम में श्रम श्रम का श्रम श्रम

नही मिलती है। इस शारीरिक चयनता के कारण यह बेचनी दूधरी का उनी आवाग प्रदेग पर हाथ नही रख सकता। कुछ न कुछ अन्तर आ जायगा। आवाग प्रदेश बन्दन जाएगे। इस प्रकार बेचनी भी तरगातीन स्थिति में नही है। हम यह कभी बलना न करें कि दो चार घटे की ध्यान की स्थिति में तरगातीन अवस्था प्राप्त हो जाती है। जब व्यक्ति सैनेगी अवस्था को प्राप्त होता है, चौदहके गुणस्थान में पहुच जाता है, अयोगी बन जाता है, तब उसे तरगातीन अवस्था प्राप्त हो जाती है। यह मोक्ष की निवृत्त अवस्था है। आत्मा वैभावि परांगी में सर्वथा मुक्त होकर अप्रवण बन जाता है। अप्रवण दगा की यात्रा हमारा लक्ष्य है। यह लक्ष्य यात्रा है। इस दगा तक हमें पहुचना है। ध्यान उगता माध्यम है। हम तरंगों में जी रहे हैं। ध्यानकाल में भी तरंग आती है, विचलन उठता है। इसमें निगाह या ध्यान नहीं होता है। यदि दो-चार क्षणों तक भी तरंग न आया बिचलन न उठे तो यह तरगातीन अवस्था की क्षणिक प्राप्ति है। यह भी मध्यम-पूर्ण उपलब्धि है। हम तरंगों के घेरे में बँडे हैं तरंगों में जी रहे हैं तरंगों में स्थान में रहे हैं। इस तरंगित जगत् में यदि २-४ मिनट भी निगाह का अनुभव करते हैं तो यह दूधरी दिगा की ओर प्रस्थान है।

इस जगत् में जीने वाले गुणवाचस्पल के घेरे में बँडे होते हैं। यदि कोई व्यक्ति किसी अध्यास के द्वारा गुणवाचस्पल में हटकर हृदयन का अनुभव करता है तो मानना चाहिए कि यह एक नयी यात्रा पर चल रहा है।

तीन स्थितियाँ हैं—१. बुरे विचार २. अशुद्ध विचार और ३. निर्विचार। वर्ये की भी हम तीन भागों में बाँट सकते हैं—बुरा वर्ये, अशुद्ध वर्ये और निर्वर्ये। "बुरे विचार" भी एक तरंग हैं और "अशुद्ध विचार" भी तरंग हैं। वर्ये तरंग हैं। दोनो में, तरंग की दृष्टि में, कोई अन्तर नहीं है। किन्तु एक तरंग और दूधरी तरंग में बहुत बड़ा अन्तर होता है। सामान्य आदमी यह मानता है कि इस सत्ता में वर्ये है, लज है, स्थिति है, लज है, सब कुछ है। किन्तु एक वैज्ञानिक इस भाग में नही सोचता। वैज्ञानिक के लिए यह दुनिया न वर्ये है न लज है न स्थिति है, न लज है। उसके लिए यह जगत् काव और विदुत् का दृष्टाव काव है। सब कुछ विदुत्त्व है। ऐसी स्थिति में अशुद्ध सोचता भी विदुत् की तरंग है और बुरा सोचता भी विदुत् की तरंग है। लजता, विचलन काव, उद्विग्न काव सब कुछ विदुत् की तरंग है। यदि हम निगाह की ओर बढ़ना चाहते हैं तो तरगातीन स्थिति में जाता चाहते हैं तो उसकी ओर उचित होनी कि कलकल बुरी लज की स्थिति पर अशुद्ध लज का निर्माण करें। अशुद्ध लज का निर्माण विदुत् बिना बुरी लज की स्थिति नही बिना का लजता। इस बुरे विचलन में स्थिति, लजतातीन स्थिति के दूर चला गया का दृष्ट अशुद्ध विचलन में उक्त स्थिति में बदल गया लजता है। यदि अशुद्ध विचलन का उचित लजतातीन अवस्था में

होगा। हम एक ऐसे कवच का निर्माण करें जिससे भेद का घुरे विचार न आ पाए। ये बाहर ही रह जाए। हमारे मस्तिष्क में न आए। यदि कुछ लेश्या के द्वारा हम एक कवितागानी कवच बना लेते हैं तो वाटर के छत्रों से बच जाते हैं। यदि हम तंत्रम और पद्म लेश्या का कवच बना लेते हैं तो भीतर से उठने वाले घुरे विचारों के आक्रमण से बच जाते हैं। इसके बाद अच्छे विचारों की तरफें पैदा होने लग जाती हैं और ये तरफें बहुत गहरी होती हैं। ये हमारी अष्टात्म यात्रा में आगे बढ़ने में सहयोग करती हैं और निरंतर हमारा साथ देती हैं। कहीं आधा नहीं जानती।

लेश्या ध्यान का बहुत बड़ा महत्व है। निरंतरग तक पहुँचने के लिए लेश्या ध्यान आवश्यक है। यद्यपि लेश्या स्वयं तरंग है किन्तु निरंतरग की दिशा में प्रस्थान के लिए लेश्या ध्यान बहुत महयोग करता है। हम इसका उचित मूल्यांकन करें।

हम स्वाम-प्रेक्षा के द्वारा अपने स्वाम पर नियंत्रण करते हैं। हम शरीर-प्रेक्षा के द्वारा शरीर के स्पन्दों को देखते हैं, उनके अनिय स्वभाव को देखते हैं, अनिय अनुप्रेक्षा में उतरते हैं। फिर हम अनिय से परे किसी निय की धोज के लिए प्रस्थान करते हैं। हमारी यात्रा और आगे बढ़ती है। हम चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा के द्वारा उस नए आयाम का उद्घाटन करते हैं जो चैतन्य-केन्द्रों के माध्यम से कभी-कभी अपना प्रकाश झलकाता है।

हमारे शरीर में तरंगानीन आत्मा की अभिव्यक्ति के दो मुख्य स्थान हैं— एक मस्तिष्क और दूसरा चैतन्य-केन्द्र। ये दो महत्वपूर्ण द्वार हैं जिनके माध्यम से भीतर से छिपी हुई ज्योति कभी-कभी बाहर भी अपना प्रकाश डालती है। वह ज्योति भीतर ही छिपी रहती है, फिर भी उसकी कुछ रश्मियाँ हम तक पहुँच जाती हैं। जो साधक चैतन्य-केन्द्रों पर ध्यान करता है, वह उस ज्योति को अनायास ही उपलब्ध हो जाता है। जब एक बार भी वह उसे उपलब्ध हो जाता है तब चाहे कितनी ही तरफें उसे घेरे रहे, कितनी ही बाधाएँ डालें, वह कभी विचलित नहीं होता। जो एक बार भी तरंगानीन अवस्था का अनुभव कर लेता है वह अनुभव कभी समाप्त नहीं होता। जैसे एक बार सम्यक् दर्शन उपलब्ध हो गया, फिर उसके विकास की कोई नहीं रोक सकता। थोड़ी बहुत बाधा डाली जा सकती है, पर उसके आगे बढ़ने वाले चरणों को नहीं रोक सकता। अनुप्रेक्षा के द्वारा हम वस्तु के यथार्थ स्वरूप को जानें। पदार्थ के अवयव स्वरूप का बोध मूर्च्छा ही मूर्च्छा पंदा कर रहा है और मूर्च्छा का जाल डलना सघन हो जाता है कि हम उसके पार देख ही नहीं पाते। अनुप्रेक्षा के द्वारा ही इस मूर्च्छा के चक्करों को तोड़ा जा सकता है।

तरंगानीन अवस्था को प्राप्त करने के

अध्यात्म और व्यवहार

अध्यात्म के स्तर पर जीने वाले व्यक्ति का व्यवहार और व्यवहार के स्तर पर जीने वाले व्यक्ति का व्यवहार भिन्न होता है। व्यवहार में मुक्त कोई भी नहीं हो सकता। जो शरीरधारी है वह व्यवहार करता है। व्यवहार के बिना वह जी नहीं सकता, उसका जीवन खल नहीं सकता। विन्तु दोनों का व्यवहार बहुत भिन्न होता है। आचारांग मनु का बचन है कि आध्यात्मिक व्यक्ति को अल्पसा व्यवहार करना चाहिए। अल्पसा व्यवहार की भूमिका पर जीने वाला जैसा व्यवहार करता है, वैसा व्यवहार अध्यात्म की भूमिका पर जीने वाले का नहीं करना चाहिए, विन्तु उसे भिन्न प्रकार में व्यवहार करना चाहिए, अल्पसा व्यवहार करना चाहिए।

हम 'अल्पसा' शब्द को समझें। इसके तात्पर्य को समझें। आध्यात्मिक व्यक्ति का व्यवहार विचारमय नहीं होता, वह प्रतिबिम्बमय होता है। वह मोक्षदा है—उसने मेरे प्रति ऐसा व्यवहार किया तो मैं भी उसके प्रति ऐसा ही व्यवहार करूँ। यह विचारमय व्यवहार नहीं, प्रतिबिम्बमय व्यवहार है। ऐसे व्यक्ति में बर्तन्य की स्वतन्त्र प्रेरणा नहीं होती और बर्तन्य का स्वतन्त्र मूल भी नहीं होता। उसका बर्तन्य स्व-मनस्व में प्रेरित नहीं होता, वह ऐसा है दूसरों में प्रेरित।

वर्तमान के आचारणान्तरों और दार्शनिकों ने व्यवहार के मूल की प्रेरणा में हम प्रश्न पर बहुत चर्चा की है कि हमारे बर्तन्य की प्रेरणा और हमारे बर्तन्य का स्वतन्त्र क्या होता चाहिए? प्रेरित दार्शनिकों का ने कहा 'बर्तन्य के बिना बर्तन्य होता चाहिए, न हमारे बिना, न व्यवस्था के बिना और न दूसरों का भला करने के बिना। ये सब दार्शनिक बर्तन्य के प्रेरित नहीं हैं और उनसे स्वतन्त्र

तुम उसमें क्षमा-याचना कर लो।'

धर्म ने पूछा—'धर्म ! मुझे ऐसा क्यों करना चाहिए ?'

आचार्य ने कहा—'उत्तममगारं शत्रु माम्भ्य'—धाम्भ्य का मार है—
उत्तम, शांति । 'यह दूगगा धर्म तुम्हें आदर दे या न दे, तुम्हारी ओर देने या
न देवे, तुम्हारे मे क्षमायाचना करे या न करे, तुम जाओ और क्षमायाचना कर
सो। यह इसलिए करो कि यह तुम्हारे धाम्भ्य का धर्म है। धाम्भ्य की मांग है।
यह है त्रिपरात्मक व्यवहार । आध्यात्मिक व्यक्ति यह अपेक्षा नहीं रखता कि
मामने वाला व्यक्ति क्या करता है। यह यह सोचना है कि मेरा धर्म क्या कहता
है ? धर्म की दृष्टि में मुझे क्या करना है ? यह है अन्धध्या व्यवहार का पहला
साधन।

त्रिग व्यक्ति का व्यवहार त्रिपरात्मक नहीं होना उसका प्रत्येक आचरण
अमनुष्यता रहता है। मनुष्य का धर्म है—न इधर झुकाव, न उधर झुकाव।
न पक्षपात, न राग, न द्वेष, न प्रियता और न अप्रियता। पूरा मनुष्य । तराजू के
दोनों पल्ले समान । कोई भी झुका हुआ नहीं।

उपनिषद् की एक कथा है। राजसी नाम के एक ऋषि घोर तप तप रहे थे।
उनकी जटा बढ़ गयी। वे निश्चल पड़े थे। पक्षियों ने उनकी जटा में घोंसल बना
दिए। उन्होंने अड़े दिए। अड़ी से बच्चे निकले और बयस्क होकर उड़ गए। तब
तब ऋषि ज्यों के त्यों खड़े रहे। तप के साथ-साथ अह भी बढ़ता गया। मीने
जितना बिलट तप तपा है ? यह भाव अह की वृद्धिगत करता है। प्रभुता पास
हो और अहंकार न हो, यह बच होता है ? ऐसा कौन व्यक्ति है जिसके पास
भुता है और अह नहीं है ? ज्ञान का, सत्ता का, संपत्ति का, शक्ति का और
पूना का अहंकार होता है। तप का भी अहंकार होता है। तपस्वी का अहं पुष्ट
गया रहा था। एक दिन देववाणी हुयी—'राजसी ! अभी तक तुम सधे नहीं
गये। अह पर गहरी पीठ लगी। देववाणी के प्रति वह नत था। वह
कुछ ननु नक किए तुलाधर वैश्य के पास आया। उसने देखा कि वैश्य तुला-
धर दूबान में बैठा है। ग्राहक आ रहे हैं, जा रहे हैं। तुलाधर तराजू से तोलता
है। कोई साधना नहीं, कोई ध्यान नहीं, कोई स्वाध्याय नहीं, कोई तपस्या
नहीं, कोई भी झुका हुआ न हो। साक्षात् ईश्वर । तुलाधर वैश्य दूबान बंद करने
हैं, कोई भी झुका हुआ न हो। साक्षात् ईश्वर । तुलाधर वैश्य तुलाधर है ?'
'हां।' राजसी ! आएं हो तुम ! कहो—'तमिनि आएं हो ?'
'मैं तुम्हारी साधना जानने के लिए आया हूँ। तुम्हारी साधना का धर्म क्या

प्रेक्षाध्यान : मानसिक प्रशिक्षण के पांच सूत्र

आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो, स्वयं स्वयं को देखो—यह प्रेक्षाध्यान का मूल सूत्र है।

भगवान् महावीर की ध्यान-पद्धति दर्शन की पद्धति है। हमारी आत्मा और शरीर तत्त्वतः भिन्न होते हुए भी व्यवहार के घरातल पर भिन्न नहीं हैं। श्वास, शरीर, वाणी और मन—ये सब प्राणशक्ति द्वारा संचालित होते हैं। प्राणशक्ति सूक्ष्म शरीर (तैजस शरीर) का विकिरण है। सूक्ष्म शरीर अतिसूक्ष्म शरीर (वर्मशरीर) द्वारा संचालित होता है। अति सूक्ष्म शरीर आत्मा द्वारा संचालित होता है। इसलिए श्वास, शरीर, प्राण और कर्म के रूपदलों को देखना आत्मा को देखना है।

अपने-आप को देखने का पहला सूत्र है—कायोत्सर्ग। हम शरीर की सक्रियता का मूल्य जानते हैं। उसकी निष्क्रियता का मूल्य नहीं जानते, इसीलिए हम मामपेशीय तनाव के शिकार होते हैं। इस तनाव से बचने का उपाय है—शरीर की चंचलता का विसर्जन। शरीर शान्त होता है, तब श्वास मद हो जाता है, मन की चंचलता कम हो जाती है। कायोत्सर्ग का आध्यात्मिक मूल्य है—अन्तर की अनुभूति और उसका मानसिक मूल्य है—मानसिक तनाव और मनोरायिक रोगों से छुटकारा।

अपने आप को देखने का दूसरा सूत्र है—अप्रमाद। उसका एक रूप है—जागरूकता—सत्य और समय के प्रति जागृत मनोभाव। उसका दूसरा रूप है—भावत्रिमा—शरीर के कर्म और मन का सामंजस्य।

मिथ्याचरित और अमयम या इन्द्रिय-सोत्पत्ता से हमारी चेतना मुमुक्षु हो जाती है। मुमुक्षु चेतना में दुःख-बीज अकुरित होते हैं।

वाणी के प्रकपन, मन के प्रकपन और इशारा के प्रकपन। मूत्रम प्राण का प्रयोग कर प्रकपन बढ़ाए जा सकते हैं। प्राण का विरोध कर बै पड़ाए जा सकते हैं, राके जा सकते हैं। भावना के द्वारा विरोधी प्रकपन पैदा किए जा सकते हैं। प्रेक्षाध्यान में प्रविष्ट विचित्र या आनन्दन और निर्विकल्प दशा दोनों का उपयोग किया जाता है। इशारा की गति और प्रकपनों के बदलने पर दृष्टि बदल जाती है। इशारा और शारीरिक प्रकपनों को गहरी और लयबद्ध करने की पद्धति हस्तगम होने पर आध्यात्मिक शान्ति घटित हो जाती है, मानव-मध्यमे में नया मोड़ आ जाता है।

प्रेक्षाध्यान की पद्धति में हम मन की चार भूमिकाओं के विकास का अभ्यास करते हैं—

१. जागरूकता

३ विचार

२. भावना

४ दर्शन।

हम समय और समय के प्रति जागरूक नहीं होते, इसीलिए मिथ्यादृष्टि, इन्द्रिय और मन की उच्छृंखलता चमत्ती रहती है। हमारा अस्तित्व परिणमनशील है इसीलिए हम बाहरी वातावरण से सम्मोहित होते हैं, सुझाव और वाणी में भी सम्मोहित हो जाते हैं, जैसा निमित्त मिथ्या है, वैसे ही बन जाते हैं। राग-द्वेष के लाला आवेश भी भावना के स्तर पर उभरते हैं। जैसी भावना होगी है, वैसे ही विचार बनते हैं। जैसे विचार होते हैं, वैसा ही हमारा दर्शन होगा है। जब हम इन्द्रिय-विषयो के प्रति भ्रूषित होते हैं, तब भावना, विचार और दर्शन—ये सब इन्द्रिय विषयो के आसपास ही घूमने रहते हैं। यही सारी समस्याओं और दुःखों का मूल स्रोत है।

प्रेक्षाध्यान के अभ्यास में हमारी मूर्च्छा टूट जाती है, मन मरय और समय के प्रति जागरूक बन जाता है। जागरूक मन दूसरे के सम्मोहन को अस्वीकार करते में सक्षम हो जाता है। इस कार्य में मन बहुत सहयोगी बनते हैं। हम शरीर और मन की अस्वस्थता को दूर करने के लिए स्व-सम्मोहन का प्रयोग करते हैं और पवित्र भावना के द्वारा हम निर्मम बन जाते हैं। हमें शरीर और मन का स्वास्थ्य उपलब्ध हो जाता है।

जागरूक चेतना में पवित्र भावना के अक्षुर फूटते हैं तब हमारे विचार भी वास्तविक बन जाते हैं। विचारों की वास्तविकता को उपलब्ध कर हम अपने भीतर की वास्तविकता शुरू करते हैं। हमारी दर्शन की शक्ति स्वयं को देखने में लग जाती है। इस अवस्था में भावना, विचार और दर्शन—ये सब चेतन्य की परिणाम करने लग जाते हैं, मन राग-द्वेष में मुक्त हो तटस्थ और प्रतिक्रिया शून्य होने लग जाता है। यही है सारी समस्याओं और दुःखों से छुटकारा पाने का मार्ग।

मुख-मुख के प्रति हमारा दृष्टिकोण मिथ्या होता है, हमारा मन इन्द्रिय-



मुवाचार्यश्री महाप्रज्ञ

जन्म : वि० सं० १६७७, आवाड़ जिल्ला १३, टमकोर
(राज०) ।

बीसा : वि० सं० १६८७, माघ शुक्ला १०, मरदारमहर
(राज०) ।

निकाय-सचिव : वि० सं० २०२२, माघ शुक्ला ३, हिंगार
(हरियाणा) ।

महाप्रज्ञ उपाधि अलकरण : वि० सं० २०३२, कार्तिक
शुक्ला १३, गंगामहर (राज०)

मुवाचार्य पद : वि० सं० २०३२, माघ शुक्ला ७,
राजमदेगर (राज०)

योग से संबंधित आपके प्रमुख ग्रन्थ हैं—

- मन के बीजे बीज
- हिंसने कहा मन बबल है
- चेतना का ऊर्ध्वारोहण
- ध्यान योग
- मैं : मेरा मन . मेरी छानि
- प्रेता ध्यान ।

विभिन्न विषयों पर अब तक आपके लक्ष्मण एक
ही ग्रन्थ प्रकाशित हो चुके हैं ।